A.U.B. LIBRARY

AMERICAN
UNIVERSITY OF
BEIRUT

UNIVERSITY
LIBRARY

A.U.B. LIBRARY

131.337
C28hA

دع القلق وابدأ الحياة

تأليف

ديل كارنيجي

تعريب

عبد المنعم محمد الزيادى

القاهرة

مطبعة مصر شركة مساهمة مصرية

٤٠ شارع نوبار باشا (سابقاً شارع الدواوين)

١٩٥٠

فهرس الكتاب

صفحة

لمحات من حيـاة ديل كارنيجى ٣
مقـدمة المعـرب ١٢
كيف كتب هذا الكتاب ـ ولماذا ١٩

الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغى أن تعرفها

الفصل الأول : عش فى حدود يومك ٢٨
الفصل الثانى : وصفة سحرية لتبـديد القلق ٤٠
الفصل الثالث : ماذا يصيبك من القـلق ٥٦

الجزء الثانى

الطرق الأساسية لتحليل القلق

الفصل الرابع : كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها ٧٥
الفصل الخامس : كيف تطـرد خمسـين فى المـائة من القلـق
المتعـلق بعملك ٨٧
تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب . . ٩٥

الجزء الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك

الفصل السادس : كيف تطرد القلق من ذهنك ١٠٠
الفصل السابع : لا تدع الهوام تغلبك على أمرك ١١٥

صفحة

الفصل الثامن : استعن بالاحصاءات على طرد القلق ١٢٧
الفصل التاسع : ارض بما ليس منه بد ١٣٨
الفصل العاشر : اجعل للقلق حدا أقصى ١٥٥
الفصل الحادى عشر : لا تحاول ان تنشر النشارة ١٦٧

الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهنى يجلب لك الطمأنينة والسعادة

الفصل الثانى عشر : حياتك من صنع أفكارك ١٧٧
الفصل الثالث عشر : الثمن الباهظ للقصاص ٢٠٠
الفصل الرابع عشر : لا تنتظر الشكر من أحد ٢١٥
الفصل الخامس عشر : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟ . ٢٢٣
الفصل السادس عشر : أنت نسيج وحدك ٢٣٤
الفصل السابع عشر : اصنع من الليمونة الملحة شرابا حلوا . ٢٤٤
الفصل الثامن عشر : كيف تبرأ من السوداء فى أسبوعين . . ٢٥٧

الجزء الخامس

القاعدة الذهبية للقهر

الفصل التاسع عشر : كيف قهر أبى وأمى القلق ٢٧٩

الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

الفصل العشرون : بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك . . . ٣٠٤
الفصل الحادى والعشرون : كن عصيا على النقد ٣١٠
الفصل الثانى والعشرون : حماقات ارتكبتها ٣١٥

صفحة

الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك شبابك وحيويتك

الفصل الثالث والعشرون : كيف تضيف ساعة الى ساعات يقظتك ٣٢٣
الفصل الرابع والعشرون : كيف تتخلص من التعب ٣٣٠
الفصل الخامس والعشرون : أيتها الزوجات : تجنبن التعب تحتفظن بشبابكن ٣٣٧
الفصل السادس والعشرون : التزم في عملك هذه العادات الأربع تتق الاعياء والقلق ٣٤٦
الفصل السابع والعشرون : كيف تتخلص من السأم ٣٥٠
الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشيء عن الأرق ٣٥٧

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذى يلائمك

الفصل التاسع والعشرون : القرار الحاسم في حياتك ٣٦٤

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

الفصل الثلاثون : سبعون فى المائة من القلق ٣٧١

الجزء العاشر

قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

هاجمتني المصائب مجتمعة : بقلم س . ا . بلاكورد ٣٨٣
استطيع أن أتحول الى رجل سعيد : بقلم روجر د . بابسون . ٣٨٨

صفحة
كيف تخلصت من مركب النقص : بقلم السناتور توماس . . ٣٩٠
عشت في جنة الله : بقلم ر . ن . س . بودلي ٣٩٦
كما احتملت بالأمس أحتمل اليوم : بقلم دوروثي ديكس . . . ٤٠٠
كنت وحدا من أكبر المغفلين : بقلم برسى ه . هوايتنج . . . ٤٠٢
احتفظت بطريق التموين مفتوحا : بقلم جين أوترى ٤٠٤
عندما طرق العمدة باب بيتي : بقلم هومر كروى ٤٠٨
كل بدوره أيها السادة : بقلم جون هومر ميللر ٤١٢
كيف عاش جون روكفلر سنوات فوق عمره ٤١٤
مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية أنقذ زواجي من الفشل . . ٤٢٤

لمحات من حياة « ديل كارنيجى »

حين بدأ « ديل كارنيجى » – مؤلف هذا الكتاب – يعى شيئا من أمر الحياة ، ألفى نفسه يعيش فى احدى القرى المنتشرة بولاية « ميسورى » بالولايات المتحدة الأمريكية .. تلك القرى التى يحيا أهلها بعيدين نوعا عن أسباب الحضارة والعمران ، عاكفين سحابة نهارهم على فلاحة أراضيهم ، حتى اذا عتّم المساء ، آووا الى دورهم البسيطة ، يمسحون عرقهم المتصبب ، ويريحون أجسادهم من النصب المتصل .

والتفت الى أبيه وأمه ، فألفاهما قرويين ، ساذجين ، يخيم عليهما الجهل ، ويحيط بهما الفقر ، وقد اعتمدا فى كسب عيشهما ، وتنشئة ولدهما على التربة التى يملكانها ، ويحصران فيها آمالهما كلها .

وفى هذا المحيط صادف كارنيجى عقبته الأولى فى طريق الحياة ؛ تلك هى الحياء ! ولم يدر أكان حياؤه هذا انطباعا أم تطبعا ؛ ولكن الذى دراه أن هـذا الحياء حال دونه والانطلاق على سجيته ، كما يفعل أنداده .

وازداد حياؤه وضوحا حين احتوته المدرسة أول مرة . فقد أحس غضاضة فى أن يسعى الى المدرسة صباح كل يوم ،

ويؤوب منها مساء كل يوم ، ممتطيا ظهر دابة من دواب أبيه ، فى حين كان أقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة — مثله — يقيمون فى المدرسة طوال الموسم الدراسى ، موفرين بذلك عناء الغدو والرواح ، مظهرين بذلك ، ضمنا ، اقتدار ذويهم على الانفاق عليهم عن سعة !.

هنالك أحس كارنيجى بالنقص ، وأحس أن أقرانه قد لمسوا فيه هذا النقص .. لمسوه فى جيئته الى المدرسة وذهابه عنها على ظهر الدابة .. ولمسوه فى ثيابه القديمة المغبرة ، ولمسوه فى هزاله ، وضموره ، وشحوب وجهه الذى ينطق ببؤسه وعوزه .

ولما كان الاحساس بالنقص مقترنا دائما بالرغبة الملحة فى التفوق والظهور ؛ ولما كان كارنيجى يأنس فى بنيته الضعف ، وفى نفسه قلة الجلد والاحتمال ؛ فانه لم يستطع أن يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلا الى تفوقه وظهوره ، ولم يلق أمامه ، من أوجه النشاط المدرسى ، سوى « فريق المناظرة » فانضم له عسى أن يصبح له فى رأى زملائه شأن مذكور .

وحفزته لهفته الى أن يرضى كبرياء نفسه ، على اجادة الالقاء وحذق فنونه . فما هى الا أن أقيمت مناظرة كبرى فى المدرسة ، حتى صال كارنيجى على المنبر وجال ، وشفع

حصافة الفكرة بقوة الحجة ، وقرن رصانة الأسلوب بوضوح النبرة وجلاء الصوت ؛ فعقدت له الغلبة ، وحاز بطولة المدرسة فى « المناظرة والخطابة العامة » .

ولشد ما كانت دهشة كارنيجى ، بعد أن حاز هذا النصر المؤزر ، اذ لمس مدى التغير الذى طرأ على سلوك زملائه نحوه ، ومعاملتهم له .

فأصبح الذى ازورّ عنه أنفة واستكبارا كأنه ولىّ حميم ؛ وأصبح الذى شمخ بأنفه عليه يتملقه ويتقرب اليه ، وأصبحت الفتيات اللائى أعرضن عنه لرثاثة ثيابه وزراية هيئته ، يخطبن ودّه لزلاقة لسانه وقوة حجته .

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجى وأبرأ بعض سقمها ، ثم لم ينس فى مراحل حياته المختلفة ، أن نهوضه على قدميه أمام حشد من الناس ، والقاء ما يجول بذهنه من خواطر وآراء ، بأسلوب واضح مبين ، هو العامل الذى أنقذه من حيائه ، وعوضه عن نقصه ، وأحيا موات آماله .

وظل كارنيجى يتابع دراسته ، ويتقلب فى مراحلها ، حتى اذا أتم تعليمه فى كلية « وارينسبرج » ، كف زمنا عن متابعة التحصيل ، وراح يحاول كسب عيشه ؛ فارتحل الى ولاية « نبراسكا » ، واشتغل أول الأمر وسيطا لاحدى مدارس المراسلات ؛ وبذل مجهودا كبيرا فى اقناع عملائه

بالالتحاق بهذه المدرسة ، والاشتراك فى برامجها ، ولكنه لم يصب توفيقا يذكر ، اذكان جل أهالى نبراسكا من المزارعين ، الزاهدين فى استزادة معلوماتهم عن الكيمياء ، أو الهندسة ، أو المحاسبة !

وفى عام ١٩٠٨ ، وكارنيجى يومئذ شاب فى العشرين من عمره ، تخلى عن عمله الأول ، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة لحساب احدى شركات التعبئة . وقد نفث كارنيجى فى عمله الجديد حماسته كلها ، وحشد له جهوده ونشاطه ، فصادف نجاحا كبيرا ، مما حدا بالشركة الى تعيينه مديرا لأحد فروعها ، ولما ينقض على التحاقه بها سوى عامين !

تلك كانت لحظة فاصلة فى حياة كارنيجى ! فقد ازدهاه هذا الظفر المبين ، وطغت عليه حماسة جارفة ، ودب فيه نشاط شامل ، حتى أنه استقال من وظيفته ، وشـد رحاله الى « نيويورك » يبغى ظفرا أكبر ، وكسبا أجزل .

ولم يفتأ كارنيجى ، على مر هذه التجارب جميعا ، يذكر نجاحه الأول فى الخطابة والمناظرة . فلما كان فى نيويورك ، التحق « بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل » ، مؤملا أن تزدهر فيها موهبته فى الالقاء ، والخطابة العامة .

وقد عهد اليه ، حينذاك ، فى تمثيل دور « الدكتور هارتلى » فى مسرحية تدعى « بوللى فتاة السيرك » Polly of the Circus

وقضى كارنيجى فى « الأكاديمية » تسعة أشهر ، حاول خلالها أن يكسب عيشه الى جانب متابعة الدراسة ، من بيع الحقائب الجلدية لحساب احدى الشركات التى تنتجها . فلما انقضت تلك الأشهر التسعة ، ترك « الأكاديمية » سأمان متبرما ، وحاول أن يقنع زميلا له كان يشاطره الغرفة التى يسكنها ، كما يشاركه الدراسة فى « الأكاديمية » ، بأن يترك الدراسة بدوره ، وقال له : « لا أحسب أنك ستصبح شيئا مذكورا اذا داومت على هذه الدراسة » . ولم يكن زميله هذا سوى « هوارد لندساى » ، الكاتب الروائى ، الذى أخرجت له السينما أخيرا رواية بعنوان « العيش مع أبى » Life with Father ، كما لقيت مسرحيته «العيش مع أمى» Life with Mother اعجابا باهرا حين مثلت على مسارح « برودواى » .

وما زال كارنيجى الى اليوم ، يذكر هذه العبارة التى قالها لصديقه «لندساى» باعتبارها أول محاولة من جانبه «للتأثير» فى شخص آخر !

وأعقب انصراف كارنيجى عن دراسة الالقاء والتمثيل ، زمن اشتغل فيه وسيطا لبيع سيارات النقل . ولكنه لم يوفق فى هذا العمل ، ولم يجد فيه ضالته المنشودة ، ولا وجد فيه اتساقا مع آماله فى الحياة ، فعمد مرة أخرى الى استغلال

الموهبة التى أودعتها الطبيعة فيه ، وأعنى بها تفوقه فى الالقاء والخطابة، فالتحق بمدارس جمعية الشبان المسيحيين بنيويورك، مدرسا لفن الخطابة العامة .

ولقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الأثير لديه ، المحبب اليه ، حجر الأساس فى تكوين شخصيته التى عرف بها منذ عام ١٩١٢ — وهو العام الذى اشتغل فيه بتدريس الخطابة — حتى اليوم : شخصيته كرجل له رسالة ، ويهدف الى غاية محدودة واضحة المعالم . فان التجارب التى مر بها منذ استهل حياته طالبا صغيرا ، قد أقنعته بأن الرجل الذى يسعه أن يقف فى حشد من الناس خطيبا ، مدليا برأيه فى غير مداراة ولا مواربة ، يستطيع أن يشق طريقه فى الحياة ، وأن يحقق آماله ، ويوطد دعائم سعادته ونجاحه ؛ بل يسعه ، فوق هذا ، أن يقهر الخوف ، والقلق ، والحياء والاحساس بالنقص ، ويصير انسانا متكامل الشخصية ، نابه الذكر .

واذ رأى كارنيجى مدى نجاح برامجه فى الخطابة ، ومدى تأثر طلبته بها ، بل مدى الفلاح الذى يصادفونه ، والسعادة التى يحسونها حينما يطبقون المبادىء التى يلقنهم اياها ؛ أنشأ لنفسه معهدا خاصا فى مدينة نيويورك ، سماه « معهد كارنيجى للخطابة المؤثرة والعلاقات الانسانية » The Dale Carnegie Institute of Effective Speaking

and Human Relations وفتحه لكل شاب ، ورجـل ، وكهل ، يبغى الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق احسان معاملة الناس ، والمقدرة على التأثير فيهم •

وقد لقيت برامج معهده — وما زالت تلقى — نجاحا كبيرا ، واقبالا عظيما • بل ان المصالح الحكومية ، والشركات الكبرى ، وستوديوات هوليود ، قد اعترفت بفضل هذه البرامج ، فأصبحت توفد البعثات من موظفيها الى معهد كارنيجى ، عسى أن يتشبعوا بمبادئه ، فيزداد انتاج هـذه المصالح والشركات ، وتصيب ما تصبو اليه من نجاح •

ثم سرعان ما أصبح لمعهد كارنيجى فروع كثيرة أربى عددها على الثلاثمائة فرع ، فى مدن شتى بلغ تعـدادها مائة وثمانى وستين مدينة فى أمريكا ، وكنـدا ، وجزر هاواى ، والنرويج •

ويقدر عـدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهـد كارنيجى سنويا بنحو خمسة عشر ألف طالب ، ينقاطرون لا من ولايات أمريكا وحسب ، بل من سائر أنحاء العالم • وليس أدل على اصابة الهدف الذى يرمى اليه معهد كارنيجى ، من أن ستين فى المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزكيهم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبولهم ! •

ولا يكاد طلبة معهد كارنيجى يطيقون فراق معهدهم ؛

بل ان كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروعه بعد أمد قصير من تخرجهم فيه • ورغم أن الأساتذة الذين يعهد اليهم كارنيجى فى التدريس بفروع المعهد المختلفة ، هم غالبا أساتذة جامعيون مشبعون بالرسالة التى يبشر بها كارنيجى ، فان كثيرين من المتخرجين فى المعهد ، يلتمسون أن يعينوا بدورهم أساتذة فى فروع المعهد ، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التى درسوها ، تدريب متجدد على المبادىء التى تشبعت بها نفوسهم •

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجى ، أن زوجته «دوروثى» كانت فيما سبق طالبة بفرع معهده فى مدينة « تلسا » بولاية « أوكلاهوما » ، وقد علم كارنيجى فيما بعد ، أن أمها كانت جارة لآل كارنيجى فى « ميسورى » قبل أن يولد هو بزمن !•

ولا يفتأ كارنيجى يصرح دواما ، بأنه رغم تشبعه بالمبادىء التى ينشرها على الناس ، لا يستطيع المثابرة على تطبيقها جميعا • وفى هذا يقول انه ليس بدعا فى الخلق ، وانما هو بشر لا يملك أحيانا الا أن يغضب ، أو ينقم ، أو يبغض ، ثم يلتمس لنفسه عذرا أن نبى الصين «كونفشيوس» كان يشكو — رغم حكمته وفلسفته — من أنه لا يستطيع الاستمساك دائما بالمبادىء والتعاليم التى يبشر بها !

وكثيرا ما يحلو لزوجة كارنيجى أن تداعبه ، اذا رأت منه انسياقا وراء غضبه ، أو تقاعسا عن أخذ الأمور بالحكمة

والروية ، فتــذكره بأنها أنفقت على الدراسة فى معهــده ستة وسبعين دولارا ، وتطالبــه برد هذا المبلغ لأنه ، وهو صاحب المبادىء والتعاليم لا يستطيع أن يثبت جدواها !

ورغم الشهرة الذائعة ، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجى ، فانه لا يبرح يصرح فى تواضع محبب، أنه لم يأت قط بشىء جديد ، وأنه لم يفعل أكثر من أن ذكر الناس بالمبادىء القديمة المعروفة التى جرت على ألسنة الأنبياء والحكماء ، وفى هذا يقول : « مثال ذلك أننى أعلم الناس كيف يكفّون عن القلق . أفتدرى ما الذى يجنّب الناس القلق ؟ العمل بمقتضى مثلين سائرين يعرفهما الناس حق المعرفة : « لا تعبر جسرا حتى تصل اليه » و « لا تبك على اللبن المراق » !. فما هو بالله الجديد فى هذا ؟..

وديل كارنيجى بعد هذا ، فى الستين من عمره ، لطيف الهيئة ، محكم الهندام ، أشهب الشعر ، خفيف الروح ، محبّ للدعابة ، قوام بين الطول والقصر ، والنحافة والبــدانة ، جمّ التواضع ، أبغض الأشياء اليه أن يحاط بمظاهر الحفاوة والتكريم ، وهوايته المفضلة هى العزف على « الأكورديون » فى أوقات فراغه . وهو رغم ثرائه ، يعيش وزوجته فى بيت متواضع ، فى « فورست هيلز » بنيويورك .

عبد المنعم محمد الزيادى

مقـــدمة المعرّب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه انه « أشد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا » . ولدهشته هذه قصة طريفة :

فحين أنشأ « ديل كارنيجى » معهده لتعليم البالغين ، وأفرد له برامج فى الخطابة المؤثرة ، والعلاقات الانسانية ، تلفت حوله باحثا عن مرجع يعين طلبته على السير فى هذه الدراسة ، فأعياه البحث دون أن يجد بغيته . ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب ، بنفسه ، وسماه « كيف تكسب الأصـدقاء وتؤثر فى الناس » How to win friends and influence people — وقد عرض هذا الكتاب للبيع فى المكتبات مؤملا أن يباع منه — على أحسن تقدير — ثلاثون ألف نسخة ؛ فاذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستا وخمسين مرة فى اثنى عشر عاما ، ويزيد ما بيع منـه على ثلاثة ملايين نسخة ، ويصـفه النقاد بأنه «أوسع الكتب الجدّية انتشارا فى التاريخ ، باستثناء الانجيل والقرآن الكريم » !.

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا الى أرجاء العالم قاطبة ، فكان له فيها مثل حظه فى أمريكا من ذيوع وانتشار ، اذ ترجم

الى ست وخمسين لغة ، منها اللغة الافريقية ، ولغـة أهالى البنجاب ، وبورما .

وقد تشرفت بتقديمه لقراء العربية ، منذ نحو خمس سنوات ، فنفدت نسخه فى أشهر قلائل ، ومازال الكثيرون يفتقدونه ، فعسى أن تتاح لى فرصة اعادة طبعه فى وقت قريب .

ذلك هو الشقّ الأول من السبب الذى يعزو اليـه كارنيجى دهشته . أما الشقّ الثانى ، فهو أنه مابرح ، منذ نشر كتابه سالف الذكر ، يؤكد أنه لم يضمّن هذا الكتاب الا الحقائق ، والمبادىء القديمة المعروفة ، التى تداولها الأنبياء ، والحكماء ، والمفكرين على مرّ العصور . وكل ما صنعـه بهذه الحقائق ، أنه ذكّر الناس بها ، وأعاد صياغتها فى أسلوب يشحذ العزائم ، ويستنهض الهمم الى العمل بها ، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها على حياتهم فأفادوا منهـا أكبر الفائدة .

وأفاق كارنيجى من دهشته على حقيقة واقعة جعلهـا محور رسالته فى الحياة . تلك هى أن الناس اذا عمدوا الى تطبيق المبادىء الحكيمة المعروفة ، والأمثال السائرة القديمة التى طالما جرت على ألسنة أجدادهم وجـداتهم ، وآبائهم وأمهاتهم ، بل ربما جـرت على ألسنتهم ، هم أنفسهم ، فى صغرهم ، ثم نسوها أو تناسوها فى كبرهم ... لو عمدوا

الى تطبيق هذه المبادىء والأمثال ، لاستحالت حياتهم نعيما مقيما ، ولاستمتعوا فى حياتهم بالسعادة والفلاح .

ومنذ ذلك الحين ، راح كارنيجى ينشر رسالته هذه ، ويدعو الناس عامة ، وطلبة معهده خاصة ، الى اعتناقها ، اذا شاءوا أن يعيشوا فى وئام مع أنفسهم ، ومع الناس .

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجى أنه لا غناء لطلبة معهده ، بل لا غناء لانسان كائنا من كان — اذا كان يرجو السعادة فى الحياة ، وينشد النجاح فيها — عن أن يقهر عدوا له يسكن نفسه فيقلقل أمنها ، ويسلبها طمأنينتها ، ويقوض سلامتها ، ويقف سدا منيعا دونها وأسباب السعادة والصحة ، والنجاح ... ذلك العدو اللدود هو : القلق .

وتلفت كارنيجى ، مرة أخرى ، يبحث عن كتاب فى كيفية قهر القلق ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبته ، فلم يجد لبغيته أثرا . وكما فعل فى المرة الأولى ، فعل فى هذه المرة فاكب على وضع مرجع فى قهر القلق ، وسلخ من عمره قرابة سبع سنوات فى البحث عما جرى على ألسنة الأنبياء ، والحكماء ، والعظماء من حكم ، ومبادىء ، وأقوال ، تصلح لأن تكون علاجا للقلق ، اذا هى اتخذت طابعا عمليا ، وخرجت من نطاق الأقوال الى حيز الأفعال ؛ ثم عكف على صوغ هذه المبادىء فى قالب عملى ، وأسلوب حماسى يستثير

العزائم على تطبيقها ، والعمل بمقتضاها ، مستشهدا على فائدتها وجدواها بشخصيات ، منها ما أفرد له التاريخ مكانا مرموقا ، ومنها ما لم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته .

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل ، والمجهود الشاق ، هذا الكتاب الذى أقدم لك ترجمته العربية . وقد سماه المؤلف « كيف تقهر القلق وتبدأ الحياة » [How to stop worrying and start living] — وآثرت أن أسميه « دع القلق وابدأ الحياة » تمشيا مع خطة مؤلفه فى حث خطوات قرائه نحو الهدف المنشود ، وشحذ عزائمهم للعمل بما أورده من مبادىء حصيفة ونصائح قيمة .

واسمح لى ، أيها القارىء الكريم ، فى هذا الموضع أن أوضح ما ذهب اليه المؤلف من أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق . فالواقع أن المؤلفات فى علم النفس ، التى تزايد عددها فى الآونة الأخيرة زيادة كبيرة ، لا يكاد يخلو مؤلف منها من فصل أو بضعة فصول عن « القلق » وقد قرأت ، بحكم شغفى بعلم النفس ، وهوايتى له ، طائفة من الكتب التى أخرجت فيه ، قديمها وحديثها ، فألفيت أكثريتها تطرق موضوع « القلق » ، وتتناوله بالبحث . ولكنها تطرقه من الناحية التى يمقتها كارنيجى ، وله العذر ؛ وأعنى بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول

والأبحاث ، فى الأغلب ، محاطة بهالة علمية جافة ، محشوة بالاصطلاحات الفنية المعقدة ، التى يحتاج القارىء لفهمها وتتبعها الى دراسة تمهيدية فى علم النفس لا تقل عن أربع سنوات .

واذن ، فحين يقول كارنيجى انه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق ، فهو يقصد أنه لم يجد كتابا واحدا يشفى غليل سواد القراء الى الالمام بموضوع القلق وطرق علاجه . وفى هذا أؤيده ، وأعضده ، وأقر بأنى لم أقع قط على كتاب أحاط بالقلق فى شتى صوره ومظاهره ، وعرض لعلاجه بطرق عملية ميسورة ، كهذا الكتاب الذى بين يديك .

ولقد طالما تساءلت — قبل أن أرى كتاب « كيف تكسب الأصدقاء » : « متى يثوب واحد من المشتغلين بعلم النفس الى رشده ، ويفطن ، وهو يدرس الخوف ، أو القلق ، أو الحياء ، أو فقدان الثقة الذات ، أن مثل هذه الاحساسات ، وغيرها ، تسيطر على ملايين الناس فى هذا العالم ، فيتفضل بالنزول الى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم لهم كتابا مبسطا فى هذه الاحساسات ، يتناولها فيه بالشرح المبسط ، ويصف طرق علاجها بأسلوب سهل ، ويبين سبل الخلاص منها بضرب الأمثال بمن سبقوا الى الخلاص ؟! فهو ان كان يبغى الكسب المادى ، فلاشك أن التأليف

للسواد أجدى ماديا من التأليف للخاصة ! وهو ان كان يبغى النفع الانسانى ، فالرسول الموفد الى الملايين أسمى ، وأعم نفعا من الرسول الموفد الى العشرات أو المئات ، أو حتى الآلاف !

لكنى كففت عن تساؤلى حين تعرفت الى « ديل كارنيجى »، من خلال كتاباته . فقد وجدته ضالتى المنشودة ، وعرفت فيه كاتبا ذا رسالة انسانية سامية ، هى حفز الناس على الخلاص من هذه الاحساسات التى تشوب النفس فتقعد بها عن الاستمتاع بمباهج الحياة ؛ وألفيته ، فضلا عن هذا ، ألمعيا ، حصيفا ، تخير لتخليص النفس الانسانية من شوائبها أيسر السبل ، وأكثرها وضوحا ، وأفضلها تمهيدا .

* * *

أما بعد ، فلعل القلق الذى يعالجه هذا الكتاب ، أكثر الاحساسات الضارة جميعها شيوعا . فان تشعب سبل الحياة فى هذا العصر ، وتعدد المسئوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق الفرد منا ، لاتعفيه من القلق ، ولا تخليه من الكدر والهم، وتوزع الذهن ، وبلبلة الخاطر ، والتوجس من المستقبل — وهى كلها مرادفات للقلق على اطلاقه — وقد يبدو للوهلة الأولى أن الاحساس بالقلق ، ينحصر ضرره فى أنه مجرد احساس بالقلق ؛ ولكنك سوف تجد فى هذا الكتاب

كيف وسع القلق أن يلزم أشخاصا فراشهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض ؛ وكيف استطاع أن يسلب أناسا كل بهجة للحياة ؛ بل أن يقضى على أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ؛ وكيف أنه يجرّ فى أذياله ، حتما ، غيره من الاحساسات الهدامة كالخوف ، والبغضاء ، وفقد الثقة بالذات ، وغيرها مما ينأى بالانسان عن أسباب السعادة .

فهذا الكتاب اذن ، حين يعينك على محو القلق من صحيفة نفسك ، فانما يعينك ، فى الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة ، والسعادة ، والنجاح .

المعرِّب

كيف كتب هذا الكتاب ـ ولماذا

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحداً من أتعس الشبان في مدينة نيويورك . كنت أشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم أكن أدري ما الذي يجري عجلات سيارة النقل ، بل لم أكن أريد أن أدري . كنت أحتقر مهنتي ، وأحتقر العيش في غرفة رخيصة الأثاث ، في الشارع الغربي السادس والخمسين ، ترتع فيها الصراصير وتمرح . وما زلت أذكر أنه كان لي بضعة أربطة للعنق معلقة على مشجب ، فاذا مددت يدي في الصباح لأتناول أحدها تناثرت الصراصير في كل ناحية . وكنت أحتقر أن أتناول طعامي في المطاعم الرخيصة القذرة ، التي كانت بدورها مرتعا للصراصير ! .

وقد اعتدت أن أفد على غرفتي المنعزلة كل ليلة وأنا أعاني صداعا شديدا ... صداعا تغذيه الخيبة والقلق ، والمرارة والنقمة . كنت ثائرا لأن الأحلام التي راودتني أيام دراستي في الكلية قد استحالت الى كابوس مزعج . أكانت تلك حياة ؟ أكانت تلك هي المغامرة المثيرة التي طالما تطلعت اليها في لهفة وشوق ؟ أكان ذلك هو كل ما تضمره لي الحياة الى الأبد ؟ أن أمارس عملا حقيرا ، وأعيش مع الصراصير ، وأتناول طعاما قذرا ، بلا أمل في المستقبل ؟!. لقد طالما

تمنيت أوقات الفراغ لأقطعها بالقراءة ، ولاخراج الكتب التى حلمت باخراجها فى أيام دراستى .

ووقع فى اعتقادى أننى قد أكسب الشيء الكثير ، ولا أخسر شيئا ، ان أنا تخليت عن العمل الذى أحتقره . فلم يكن همى أن أجمع ثروة طائلة ، بل أن أعيش عيشة حافلة .. وعلى الجملة ، فقد وصلت الى لحظة الفصل التى تواجه معظم الشبان حين يبدأون الحياة .. فاتخذت قرارى الحاسم ، وقد غير هذا القرار مستقبلى كله ، وجعل الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية من حياتى ، أعوام سعد ورغد ، أكثر مما تصورت وقدرت .

وكان القرار الذى اتخذته هو هذا : سأتخلى عن العمل الذى احتقره ، ولما كنت قد أمضيت أربع سنوات فى « كلية المعلمين » بمدينة « وارينسبرج » بولاية « ميسورى » ، استعدادا لأن أكون معلما ، فسأكسب عيشى من تعليم الطلبة البالغين فى المدارس الليلية ، وعندئذ فسيخلص لى النهار لأمضيه فى مطالعة الكتب ، واعداد المحاضرات ، وكتابة الروايات والقصص القصيرة .. فقد كنت أريد أن « أعيش لأكتب ، وأكتب لأعيش » .

وأية مادة ، ترى ، ينبغى أن أعلمها للبالغين فى المدارس الليلية ؟! وتلفت الى الوراء ، وأخذت أوازن بين المواد التى تعلمتها فى الكلية ، فتبينت أن التدريب الذى تلقيته فى فن الخطابة العامة ، كان أجدى على فى حياتى العملية ، بل فى حياتى

عموما ، من كل ما عداه مما درست . لماذا ؟ لأنه محا ما كنت أعانيه من حيـاء وجبن ، وضعف الثقة بالنفس ؛ ووهبنى الشجاعة ، والثقة ، والمقدرة على معاملة النـاس ؛ كما أنه أوضح لى أن الزعامة منجذبة ، عادة ، للرجل الذى يسعه أن ينهض على قدميه ويقول ما يجول بذهنه .

وقدمت طلبـا للالتحاق بوظيفـة مدرس لفن الخطابة العـامة ، فى برامج اضافيـة ليلية نظمتها كل من جامعتى كولومبيا ونيويورك ، ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما تستطيعان المضى فى برامجهما بدون معونتى !.. وأحسست بالخيبة اذ ذاك .. ولكنى الآن أحمد الله على أنهما ردتانى خائبا ، فقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية ، حيث كان على أن أظهر نتائج ملموسة بأسرع ما أستطيع . وياله من تحد واجهته ! فهؤلاء البالغون الذين يدرســون فى تلك المـدارس لم يأتوا اليها لأنهم طامعون فى درجات علمية ، أو مراكز اجتماعية ، وانما أتوا لسبب واحد : هو أن يحلوا مشكلاتهم . كانوا ينشدون القـدرة على الوقوف على أقدامهم ، والقاء بضع كلمات فى اجتماعات متعلقة بأعمالهم ، دون أن يغمى عليهم من فرط الرهبة ! وكان المشتغلون بالبيع منهم ، يطمحون الى مواجهة عميل صعب المراس ، دون أن يذرعوا الحى الذى يسكنه ثلاث مرات قبل أن يستجمعوا أطراف شجاعتهم !. كانوا يطمحون الى

أن ينجحوا فى أعمالهم ، وأن يحصلوا على قــدر أوفر من المال لتنعم به أسراتهم .. ولما كانوا يدفعون نفقات تعليمهم بالتقسيط — وفى استطاعتهم أن يكفوا عن الدفع اذا لم يحصلوا على نتيجة — ولما كنت أتقاضى نسبة من الأرباح ، لا مرتبا منتظما ، لذلك كله تحتم على أن أكون عمليا اذا أردت أن أعيش .

وأحسست اذ ذاك أننى مغبون نوعا ، غير أننى أعلم الآن أننى كنت أحصل على مران لا يقوم بثمن .. فقد كان على أن أستحث طلبتى على النجاح ، وأساعدهم على حــل مشكلاتهم ، وأجعل كل درس من دروسى محفزا ، ملهما ، لأرغبهم فى متابعة الحضور .

كان عملا مثيرا ، وقد أحببته . ولشد ما دهشت للسرعة التى أحرز بها هؤلاء البالغون الثقة بأنفسهم ، وأحرز معظمهم تقدما مطردا ، وزيادة فى الدخل . ونجحت الدراسة أكثر مما قدرت ، فلم تمض ثلاثة مواسم دراسية ، حتى كانت جمعية الشبان المسيحية ، التى رفضت أن تمنحنى خمسة دولارات فى الليلة بصفة مرتب منتظم ، تعطينى ثلاثين دولارا فى الليلة على أســاس النسبة المئوية . وكنت أولا أدرس فن الخطابة العامة وحسب ، ولكنى بمضى السنين ، تبينت أن هؤلاء الطلبة البالغين فى حاجة أيضا الى كسب الأصدقاء والتأثير فى الناس . فلما لم أجد كتابا يعالج العــلاقات الانسانية ، توليت أنا وضع كتاب من هــذا النوع .. وألفت الكتاب

— كلا . انه لم يؤلف بالمعنى المفهوم من التأليف ، بل نما وتطور مع تجارب هؤلاء الطلبة البالغين — وقد سميته « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس » .

ولما كنت وضعته ليكون مرجعا وحسب لطلبتى البالغين ، ولما كنت قد كتبت من قبله أربعة كتب لم يسمع بها أحد ؛ فانى لم أحلم قط أن يباع منه ذلك العدد الضخم الذى بيع .. ولعلى الآن أكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وحيرة .

واذ تتابعت السنون ، أدركت أن ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتى البالغين ، تلك هى « القلق » .. فغالبية طلبتى من المشتغلين بالبيع ، أو من السكرتيرين ، والمهندسين، والمحاسبين ... انهم خليط من مختلف الأعمال والمهن ، ومعظمهم يواجهون مشكلات ويصادفون عقبات . وبين طلبتى نساء عاملات ، وزوجات ، وهؤلاء بدورهن يواجهن مشكلات . عندئذ أدركت أننى فى حاجة الى مرجع فى كيفية قهر القلق . ومرة أخرى حاولت أن أعثر على مرجع فى هذا الموضوع . ذهبت الى المكتبة العامة فى نيويورك ، الواقعة فى الشارع الخامس والشارع الثانى والأربعين ، ولشد ما كانت دهشتى حين اكتشفت أن لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتابا فقط مدرجة تحت عنوان « القلق » . وكان من الطريف أن ألاحظ أن لدى المكتبة مائة وتسعة وثمانين كتابا

مدرجة تحت عنوان « الديدان »[1] ! أى أن عدد الكتب التى تعالج موضوع الديدان يبلغ نحو تسعة أضعاف عدد تلك التى تعالج موضوع القلق !.. أليس هذا مدهشا ؟.

ولما كان القلق من أكبر المشكلات التى تواجه الانسانية ، فانك لا شك تحسب أن كل مدرسة عليا ، أو كلية فى هذه البلاد ، تدرس منهاجا فى كيفية قهر القلق ، أليس كذلك ؟ ورغم ذلك ، فان كان هناك منهاج واحد فى هذا الموضوع يدرس فى أية كلية فى هذه البلاد ، فاننى لم أسمع به مطلقا !. وليس عجيبا اذن أن يقول « دافيد سيبرى »[2] فى كتابه « كيف تقلق بنجاح » : « اننا ننتهى الى طور النضج ، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب ، مثلما للديدان من قلة الخبرة برقصة الباليه !! » .

وما نتيجة ذلك ؟ النتيجة الواقعة أن ثلث عدد السراير بمستشفياتنا جميعـا يشغله أشـخاص متاعبهم الأصلية اما عصبية أو عاطفية .

ولقد قرأت هذه الكتب الاثنين والعشرين التى تعالج موضوع القلق ، والمصفوفة على أحد أرفف المكتبة العامة بنيويورك ، واشتريت فضلا عنها كل ما استطعت العثور عليه

---

(١) كلتا الكلمتين : القلق (Worry) والديدان (Worms) تبدآن بحرف (W) مما سهل على المؤلف أن يقع على هذه الملاحظة .

(٢) David Seabury, « How to Worry Successfully »

من الكتب التى تعالج هذا الموضوع ، ومع ذلك كله لم أقع على كتاب واحد ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبتى البالغين ، ومن ثم عولت على أن أضع كتابا بنفسى .

وأخذت أهيىء نفسى لاخراج هذا الكتاب منذ سبعة أعوام مضت .. كيف ؟ قرأت ما كتبه الفلاسفة ، على مر العصور خاصا بالقلق . وقرأت مئات من التراجم ابتداء من « كونفشيوس » الى « تشرشل » .. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة فى شتى مناحى الحياة ، مثل « جاك دمبسى » ، بطل الملاكمة ، والجنرال « عمر برادلى » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنرى فورد » و « اليانور روزفلت » و « دوروثى ديكس » . ولكن هذا كله لم يكن الا بداية . فقد فعلت ، فضلا عن هذا ، شيئا أحسن بكثير من القراءة والمقابلات : اشتغلت خمس سنوات فى « معمل » لقهر القلق ! وهذا « المعمل » ، على قدر ما أعلم ، هو أول معمل ، والوحيد من نوعه ، فى العالم أجمع . أعنى أننى أعطيت طلبتى مجموعة من القواعد فى كيفية قهر القلق ، وطلبت اليهم أن يطبقوا تلك القواعد على حياتهم الخاصة ، ثم سألتهم أن يشرح كل منهم لزملائه فى الفصل ماذا كانت النتيجة . وكنتيجة لهذه التجربة ، أعتقد أننى استمعت الى محاضرات فى كيفية قهر القلق ، أكثر مما قدر لأى فرد عاش فى هذا العالم . هذا ، فضلا عن القصص الواقعية العديدة التى تدور حول هذا الموضوع والتى وصلتنى بالبريد .

فهذا الكتاب ، اذن لم ينحدر من برج عاجى . لا ، ولا هو دراسة « أكاديمية » فى كيف « يحتمل » أن يقهر القلق . بل اننى على النقيض من ذلك ، تحريت أن أضع كتابا عمليا ، مؤيدا بالوثائق والأدلة فى كيف « استطاع » آلاف من البالغين « فعلا » أن يتغلبوا على القلق . ويسعنى أن أؤكد لك أيها القارىء ، شيئا واحدا ، وهو أن هذا الكتاب سهل الهضم ، ميسور القضم تستطيع أن تعمل فيه أسنانك ! ويسعدنى أن أقول لك انك لن تجد فى هذا الكتاب قصصا تدور حول « رجل ما » يدعى « جون » أو « سيدة ما » تدعى « مارى » . ففيما عدا حالات نادرة ، يسمى لك هذا الكتاب الأشخاص بأسمائهم ، ويذكر مواطنهم . فهو دامغ ، مؤيد بالبراهين .

لقد قال الفيلسوف الفرنسى فاليرى : « العلم طائفة من (وصفات) ناجحة » ، وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات » مجربة لتخليص حياتنا من القلق .

ويحسن أن أخبرك أنك لن تجد فى هذا الكتاب شيئا جديدا ولكنك ستجد الشىء الكثير مما يتجاهله الناس . وهذا هو المهم .. فلا أنت ، ولا أنا ، نحتاج الى شىء جديد يقال لنا ... فاننا نعلم ما يكفى لأن يجعل حياتنا كاملة من جميع نواحيها . فعلتنا ليست الجهل ، وانما هى التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هى تكرار حقائق قديمة معروفة مع تجسيمها ، وابرازها ، لتحفزك على تطبيقها .

وبعد — فانك لم تشتر هذا الكتاب لتقرأ كيف كتب ، انك تتطلع الى التنفيذ . حسن . فلتبدأ . أرجو أن تقرأ الصفحات الخمسين الأولى من هذا الكتاب .. فاذا لم تشعر بعدها أنك أحرزت قوة جديدة للقضاء على القلق ، والاستمتاع بالحياة .. فطوح بهذا الكتاب فى سلة المهملات .. فلا خير لك فيه ! .

ديل كارنيجى

الجزء الأول
حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

الفصل الأول
عش فى حدود يومك

فى ربيع عام ١٨٧١ ، التقط شاب كتابا ، وقرأ فيه اثنتين وعشرين كلمة ، كان لها أبعد الأثر فى تكييف مستقبله . كان الشاب طالبا يدرس الطب فى « مستشفى مونتريال العام » — بكندا — واذ أوشك على دخول الامتحان النهائى ، ساوره القلق على مستقبله ؛ لم يدر ماذا يفعل ، ولا كيف يكتسب خبرة ، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج . لكنه بفضل هذه الكلمات الاثنتين والعشرين التى قرأها ، أصبح أشهر طبيب فى جيله . فهو الذى أسس مدرسة «جون هوبكنز» للطب ، ذات الشهرة العالمية ، وتربع زمنا على كرسى الأستاذية فى الطب بجامعة اكسفورد ، وأنعم عليه ملك انجلترا بلقب « سير » . وحين توفى نشرت سيرة حياته فى مجلدين كبيرين مؤلفين من ١٤٦٦ صفحة ، ذلك هو « سير

وليم أوسلر »[1] . وهذه هى الكلمات الاثنتان والعشرون التى قرأها فى ربيع عام ١٨٧١ فى كتاب للأديب الانجليزى الكبير « توماس كارليل » ، فأعانته على أن يبدأ حياة جديدة ناجحة لا يشوبها القلق : « ليس علينا أن نتطلع الى هدف يلوح لنا باهتا على البعد ، وانما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بيّن[2] » .

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة . وفى ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف « سير وليم أوسلر » يخاطب طلبة جامعة « ييل » ، فقال لهم ان رجلا مثله احتل مقعد الأستاذية فى أربع جامعات مختلفة ، ووضع كتابا لقى رواجا كبيرا ، خليق بأن تتوافر له قوة ذهنية فريدة فى نوعها . ولكن الأمر على العكس . فان أخص أصدقائه يعلمون عنه أنه « عادى الذكاء » ، « متواضع البديهة » .

فما هو اذن سر نجاحه ؟ لقد عزا ذلك الى ما سماه « الحياة فى حدود اليوم » . فماذا كان يعنى بذلك ؟ قبل أن يلقى كلمته فى طلبة « جامعة ييل » ببضعة أشهر ، عبر الأطلنطى على عابرة محيط ضخمة ، حيث شاهد القبطان

---

(١) Sir William Osler

(٢) « Our main business is not to see what lies dimly at a distance, but to do what lies clearly at hand » — Thomas Carlyle.

يقف فوق برج الباخرة ، ويضغـط زرا ، فتجلجل آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدى ، ولا يبقى منها الا ما يلزم السفينة فى يومهـا • وقد شرح الدكتور أوسلر ذلك لطلبة جامعة ييل ، ثم أردف قائلا : « وكل منكم أروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة ، وهو يقدم على رحلة أطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فعليكم اذن أن تتعلموا السيطرة على « آلاتكم » فلا تبقوا منها الا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك أدعى الى اتمام الرحـلة بسلام • فليتصور كل منكم نفسه واقفا فوق البرج — كما فعل قبطان السفينة — وليتخيل أنه يضغط زرا ، فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهى تغلق على الماضى — الماضى الذى لم يعد له وجود •• ثم ليضغط زرا آخر ، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل — المستقبل الذى لم يولد بعد •• وبذلك يضمن السلامة فى يومه هذا • أغلقوا الأبواب على المـاضى •• وأوصدوها دون المستقبل ، وعودوا أنفسكم العيش فى حدود اليوم » •

هل كان الدكتور أوسلر يعنى أنه لا ينبغى لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه ؟ كلا ! فقد مضى فى خطبته تلك فقال ان أفضـل الطرق للاستعداد للغـد ، هى أن نركز كل ذكائنا وحماستنا فى انهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون •• هذا هو الطريق الوحيد الذى نستعد به للغد ! •

وقد نصح الدكتور أوسلر لطلبة جامعة ييل أن يبدأوا

يومهم بالدعاء الذى كان يتلوه السيد المسيح « خبزنا كفافنا أعطنا اليوم » وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز « اليوم » وحسب . فلا هو يحتج على الخبز الردىء الذى كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلا : « يا الهى ، لقد عم الجفاف ، ونخشى ألا نحصل على خبزنا فى الخريف القادم » . أو « لو أننى يا الهى ، فقدت وظيفتى ، فكيف أحصل عندئذ على الخبز » ! .

كلا ! ان هذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط ، فخبز اليوم هو وحده الذى يمكنك أن تأكله اليوم ! .

ولقد اعترض الكثيرون على قول السيد المسيح : « .. فلا تهتموا للغد . لأن الغد يهتم بما لنفسه . يكفى اليوم شره » (متى ٦ : ٣٤) . وقال هؤلاء المعترضون : « كيف لا نفكر فى الغد ؟ بل ينبغى أن نفكر فيه وأن نتأهب له . ينبغى أن نوفر مالا لأوقات الشيخوخة ، وأن نعد المشروعات لمستقبل حياتنا » .

* وهذا حق ! نعم يتحتم عليك أن « تفكر » فى الغد ، وتعد العدة له ، ولكن لا يجب أن «تهتم» له . والهم مرادف للقلق ! ففى خلال الحرب الماضية ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل ، ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأميرال ايرنست كنج » قائد بحرية الولايات المتحدة : « لقد جهزت أحسن المقاتلين بأحدث العتاد الموجود لدينا ، ووجهتهم أحكم توجيه ،

وهذا كل ما أستطيعه . فاذا أغرقت سفينة لا يسعنى أن أتتشلها . واذا كان مقدرا لها أن تغرق فلا يسعنى أن أمنعها . فأجدى علىّ أن أشغل وقتى بالتفكير فى مشكلات الغد بدلا من أن أضيعه فى التحسر على الماضى . وفضلا عن هذا ، لو أننى أخذت فى التحسر على الماضى لما عمرت فى هذه الحياة طويلا » .

وانك لتجدن ، سواء فى الحرب أو فى السلم ، أن الاختلاف الرئيسى بين التفكير المتزن ، والتفكير الأحمق ، هو أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج ، ويفضى الى خطة منطقية انشائية ، وأما التفكير الأحمق فيفضى الى التوتر ، والانهيار العصبى .

حظيت أخيرا بمقابلة « آرثر هيز سلزبرجر » (Arthur Hays Sulzberger) . وهو ناشر جريدة « نيويورك تيمس » احدى كبريات الصحف فى العالم ، فقال لى انه عندما نشبت الحرب العالمية فى أوروبا ، ساوره الجزع والاشفاق من المستقبل ، حتى استحال عليه أن ينام ، فكان كثيرا ما يصحو من نومه ليلا ، فيتناول قلما وقرطاسا وينظر الى صورته فى المرآة ، وينقلها على القرطاس ! ولم يكن يعلم شيئا عن فن الرسم ، ولكنه كان يرسم كيفما اتفق لكى يبعد القلق عن ذهنه . وذكر لى مستر سلزبرجر أنه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق ، وأن ينعم بالراحة والسلام ، الا حين

اتخذ له شعارا ، هذه الكلمات الخمس المقتطفة من احد التراتيل الدينية : « خطوة واحدة تكفينى » وهذا هو مطلع الترتيل :

خذ بيدى أيها الضوء الكريم ، وثبت قدمى
اننى لا أطمع فى الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفينى

وفى هذا الوقت نفسه ، كان ثمة شاب — فى مكان ما من أوربا — يرتدى البزة العسكرية ويتلقن مثل هذا الدرس . ذلك هو « تيد بنجرمينو » من أهالى بلتيمور بولاية ماريلاند .

وقد كتب الى تيد بنجرمينو يقول : « فى ابريل عام ١٩٤٥ ، اجتاحنى القلق حتى سبب لى داء عضالا فى « القولون » عانيت منه الألم الغليظ . ولو أن الحرب لم تنته يوم انتهت ، فانى على التحقيق ، كنت أصاب بانهيار تام . كنت أعمل ضابطا فى لجنة « سجلات القبور » التابعة للفرقة الرابعة والتسعين المشاة . وكانت مهمتى أن أساهم فى اعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى والمفقودين ، والنازلين بالمستشفيات ، كما كنت أساهم فضلا عن هذا ، فى استخراج جثث القتلى من الحلفاء والأعداء على السواء ، الذين دفنوا على وجه العجلة أثناء احتدام المعركة . وكان على أيضا ، أن أجمع مخلفات هؤلاء القتلى ، وأرسلها الى آبائهم أو ذويهم المقربين الذين يحلون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من

نفوسهم • ومن هنا اعترانى القلق ، خشية أن يوقعنى الارتباك فى خطأ جسيم • وكنت ، الى هذا ، دائم التساؤل :

« أترى تتاح لى النجاة بعد هذا كله ؟ أيقدر لى أن أحمل بين ذراعى طفلى الأوحد الذى يبلغ من العمر ستة عشر شهرا ، والذى لم أكن قد رأيته بعد ؟ » كنت قلقا ، مجهدا ، حتى أننى فقدت من وزنى أربعة وثلاثين رطلا • وأوشك القلق والاجهاد أن يدفعا بى الى الجنون • كنت أنظر الى يدى ، فلا أرى غير عظام يكسوها الجلد ، فيستبد بى الفزع من أن أعود الى وطنى حطاما آدميا ، وأنفجر باكيا كالطفل •• كنت أنفجر باكيا فى كل مرة أخلو فيها الى نفسى •• وقد حدث عقب احدى المعارك الكبرى ، أن انتابتنى نوبة طويلة من البكاء كدت أفقد الأمل خلالها فى أن أعود شخصا طبيعيا مرة أخرى • وانتهى بى المطاف الى مستشفى حربى • وهناك وجه الى طبيب نصيحة غيرت مجرى حياتى تماما • فبعد أن فحصنى فحصا دقيقا ، أنهى الى بأن مشكلتى ليست جثمانية ، وانما عقلية •• قال : « اسمع يا تيد •• انى أريدك أن تنظر الى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التى استخدمت قديما لتحديد الوقت • أنت تعلم أن هناك آلافا من حبات الرمل توضع فى نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء ، وفى نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة الى نصفها الأسفل ، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة الى عنق الساعة

دون أن نصيبها بخلل • وأنت وأنا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية • فعندما نصحو فى الصباح نجد مئات الأعمال فى انتظارنا ، فاذا لم نصفّ هذه الأعمال كلا بدوره ، وعلى حدة ، فى بطء وانتظام ، كما تنزلق حبات الرمل من عنق الساعة الزجاجية ، فاننا نعرض كياننا الجثمانى والعقلى لخطر التحطيم » •• وقد سرت وفقا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخى • وقد أنقذتنى هذه النصيحة جثمانيا وعقليا أثناء الحرب وساعدتنى كثيرا فى عملى بعد انتهاء الحرب ، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملى ما يعد بالعشرات ، وكلها تتطلب الانجاز فى وقت قصير محدود • وبدلا من أن أسمح لأعصابى بأن تثور كنت أتذكر نصيحة الطبيب ، وأرددها لنفسى : « حبة واحدة من الرمل فى الوقت الواحد •• عمل واحد فى الوقت الواحد » ، وما زلت أكرر ذلك حتى أصبح يسعنى أن أنجز أعمالى بغير القلق الذى كاد يحطمنى فى ساحة المعركة » •

* * *

من الحقائق المروعة أن نصف عدد السراير فى مستشفياتنا يشغله أناس يثقلهم الارهاق العصبى والعقلى •• أناس ناءوا بعبئهم الثقيل من الماضى المتراكم ، والمستقبل المخوف • لقد كان فى وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى ، أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين ، ناجحين فى حياتهم ، لو أنهم وعوا قول السيد المسيح :

« لا تهتموا للغـد » ، أو وعوا قول سـير وليم أوسـلر : « عش فى حدود يومك » .

أنت وأنا ، نقف اللحظة فى ملتقى طريقين أبديين : الماضى الفسيح الذى ولى الى غير رجعة .. والمستقبل المجهـول الذى يطارد الزمن ، ويتربص بكل لحظة حاضرة .. ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية فى أحد هذين الطريقـين الأبديين .. فاذا حاولنا ذلك لم تجدنا المحاولة الا تحطيم أجسامنا وعقولنا . واذن فدعنا نرض بالعيش فى الحاضر الذى لا يمكن أن نعيش الا فيه..دعنا نعش اليوم الى أن يحين وقت النوم . لقـد كتب الروائى الكبـير « روبرت لويس ستيفنسون » يقول : « كل امرىء يستطيع أن يحمل عبئه ، مهما ثقل ، الى أن يرخى الليل سدوله . وكل امرىء يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب ، وكل امرىء يستطيع أن يعيش قرير العين راضيا ، صبورا ، محبا ، نقيا ، الى أن تغرب الشمس . وهذا هو كل ما تبغيه منا الحياة فى الحقيقة » .

نعم ، هـذا هو كل ما تتطلبه منـا الحيـاة ، ولكن « مسز ا . ك . شيلدز » ، من أهالى ولاية متشيجان ، تملكها اليأس مرة الى حد الاشراف على الانتحار ، قبل أن تتعلم كيف تعيش الى أن يحين وقت النوم . روت لى مسز شيلدز قصتها فقالت : « فى عام ١٩٣٧ فقـدت زوجى ، فانتابنى

الحزن الشديد ، فضـلا عن الفقر المدقع الذى وجـدت نفسى أكابده . فكتبت الى مخـدومى السابق « مستر ليون روش » صاحب شركة « روش كادلر » فى مدينة كانساس أطلب عمـلا ، واستطعت أن أحصـل على عملى السابق ، وهو بيع الكتب الى المدارس الريفية والداخلية « بالعمولة » . وكنت قد بعت سيارتى حين انتاب المرض زوجى ، ولكنى استطعت تدبير شىء من المـال دفعته دفعة أولى فى سـيارة مستعملة ، وعدت أبيع الكتب من جديد . وكنت أظن أن العودة الى العمل قد تذهب بعض حزنى ، ولكن خاب فألى .

« وفى ربيع عام ١٩٣٨ ، اقتضانى العمل أن أرتحل الى بلدة « فرســاى » بولاية ميسورى . وهناك استشعرت الوحدة والاكتئاب ، حتى أنى فكرت جديا فى الانتحار ، فقد لاح لى أن استمرار حياتى على هذا المنوال أمر مستحيل . اذ كنت أخشى أن أستيقظ كل يوم لأواجه الحيـاة التى أظلمت فى عينى . وكنت دائمة القلق : أخشى ألا أستطيع تسديد أقساط السيارة ، أو دفع ايجار الغـرفة ، وأخشى ألا أجد طعـاما أقتات به .. وأخشى أن تتدهور صحتى فلا أجـد الطبيب . وما منعنى من الانتحار الا شـيئان : تصورى مقدار حزن شقيقتى لموتى ، وعدم توافر ما يكفى من المال لجنازتى ! .

« وفى ذات يوم .. قرأت مقالا انتشلنى من هذه الوهدة ،

ووهبنى القدرة على مواجهة الحياة . ولن أفتأ أشكر لهذه الجملة التى قرأتهـا فى ذاك المقال ، وهى : « ليس اليـوم الجـديد الا حيـاة جديدة لقوم يعقـلون » ! .. وكتبت لفورى هذه الجملة على الآلة الكاتبة ، ولصقتها على نافذة سيارتى فى مواجهة مقعد القيادة لكى أراها طوال قيادتى للسيارة . لقد علمتنى هذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة وأن أنسى الأمس ، وألا أفكر فى الغد .

« وقـد استطعت أن أتغلب على الخوف من المرض ، والخوف من الحاجة ، وأنا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا أعلم أننى لن أرتد خائفة قلقة مرة أخرى ، مهما يواجهنى من مصاعب الحياة ، كما أعلم أنه لا حاجـة بى الى الخوف من المستقبل ، ما دمت أعيش كل يوم على حدة ، وما دمت أعلم أن « كل يوم جديد انما هو حياة جديدة لقوم يعقلون » .

من تظنه نظم الكلمات التالية :

ما أسعد الرجل .. ما أسعده وحده ،

ذلك الذى يسمى اليوم يومه ،

ذلك الذى ، يقول ، وقد أحس الثقة فى نفسه :

« يا أيها الغد ، فلتكن ما شئت ..

« فقد عشت اليوم لليوم لا غده ولا أمسه » .. ؟

انها تبدو متمشية مع روح العصر الحديث .. أليس

كذلك ؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاما .. كتبها الشاعر الرومانى « هوراس » ! .

ومن أفجع الحقائق التى أعرفها عن الطبيعة الانسانية ، أننا جميعا ميالون الى نبذ الحياة ! اننا يلذ لنا جميعا أن نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن ننعم بالأزاهير المتفتحة خارج نوافذنا فى يومنا هذا ! .

فلماذا كنا من الحمق بهذه الدرجة ؟ .

كتب « ستيفن ليكوك » يقول : « ما أعجب الحياة ! يقول الطفل : عند ما أشب فأصبح غلاما .. ويقول الغلام : عندما أترعرع فأصبح شابا .. ويقول الشاب : عندما أتزوج .. فاذا تزوج قال : عندما أصبح شيخا متفرغا .. فاذا واتته الشيخوخة ، نظر الى المرحلة التى قطعها من عمره فاذا هى تلوح كأن ريحا باردة اكتسحتها اكتساحا . اننا لا نتعلم ، الا بعد فوات الأوان ، ان قيمة الحياة فى أن نحياها ، فى أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة » .

لقد أوشك « ادوارد ايفانز » من أهالى ديترويت ، أن يقتل نفسه قلقا واكتئابا قبل أن يتعلم أن « قيمة الحياة فى أن يحياها ، فى أن يحيا كل يوم منها وكل ساعة » .. نشأ «ايفانز» فقيرا ، وبدأ يكسب رزقه من بيع الجرائد ، ثم اشتغل كاتبا فى محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة ، كل ذلك وهو يعول سبعة أشخاص ، ويكد ليوفر لهم القوت .

ورغم أن أجره عن عمله الأخير كان ضئيلا ، الا أنه كان يخشى الاستقالة منه مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعا • وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع «ايفانز» أطراف شجاعته ليبدأ عملا مستقلا•وقد بدأ عمله المستقل برأسمال قدره خمسة وخمسون دولارا اقترضها،وهو الآن يربح عشرين ألف دولار فى العام!ثم حلت به نكبة•فقد أمد صديقا له بقدر كبير من المال، فما لبث الصديق أن أفلس !•• وفى أعقاب هـذه الكارثة حلت أخرى • فقـد أفلس ، بدوره ، المصرف الذى يودع فيه « ايفانز » أمواله جميعا • وأصبح ايفانز فاذا هو مفلس لا يملك مليما واحدا ، بل مدين أيضا بمبلغ ستة عشر ألف ريال • ولم تتحمل أعصابه ذلك كله • قال لى : « لم أستطع أن آكل أو أنام ، وانتابنى المرض •• المرض الذى جره على القلق ولا شىء غير القلق • وبينما أنا أسير،ذات يوم، أدركنى الاغماء ، وتهاويت فى عرض الطريق • وحملنى الناس الى بيتى • ولم ألبث حتى تفجر جسمى بثورا مؤلمة ، حتى أن مجرد الرقاد فى الفراش أصبح محنة شديدة ، وكان هزالى يزداد يوما عن يوم • وأخيرا أنهى الى الطبيب أننى لن أمكث حيا أكثر من أسبوعين ! وصدقت ذلك ، وكتبت وصيتى ، ولبثت فى الفراش أنتظر النهاية المحتومة • لم يعد يجدى اذ ذاك الخوف ولا القلق ، ومن ثم امتثلت للأقـدار ، واسترخيت ، ورحت فى نوم عميق • ولم يكن مجموع ما قطعته فى النوم خلال الأسابيع الماضية يزيد على ساعتين !

ولكنى وقد أوشكت مشكلتى أن تحل بالموت ، انخرطت فى النوم كالطفل . وبدأت المتاعب التى كنت أحسها تختفى ، وعادت الىَّ شهيتى ، وازداد وزنى مرة أخرى ، لفرط دهشتى !.

« ومرت أسابيع قليلة فاستطعت أن أمشى متوكئا على عصوين ، ثم مرت ستة أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى الى العمل ! وكنت قبل مرضى أربح عشرين ألف ريال فى السنة ، ولكنى اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين ريالا فى الأسبوع . لقد وعيت الدرس الآن ، فمحوت القلق من نفسى ، وركزت كل وقتى ، ونشاطى ، وحماستى فى عملى الجديد » .

وقد تقدم « ايفانز » كثيرا فى عمله المتواضع ذاك ، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرا للشركة التى يعمل بها .. شركة « ايفانز للانتاج » ! وعندما توفى ايفانز عام ١٩٤٥ ، كان يعد رجلا من أنجح رجال الأعمال فى الولايات المتحدة ، واذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند ، فقد تهبط فى « مطار ايفانز » ، المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه ! .

واليك مغزى هذه القصة : لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح الذى أحرزه فى ميدان الأعمال ، وفى الحياة عموما ،

لو لم يقدر له أن يعيش فى حدود يومه ، وأن يمحو القلق على الماضى والمستقبل ! .

منـذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد ، قال الفيلسوف الاغريقى « هرقليط » : « كل شىء يتغير ، الا قانون التغير ، انكم لا تهبطون نهرا بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذى يهبطه . فالحياة فى تغير لا ينقطع ، والشىء الأكيد فى هذه الحياة هو اللحظة التى نعيش فيها ، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا ، بحمل هموم المستقبل الذى يخضع لقانون التغير ! » .

وفى هذا المعنى نفسه وضع الرومان الأقدمون مثلا من كلمتين (Carpe Diem) « استمتع باليوم » أو « استمسك باليوم » نعم ! استمسك باليوم ، واستخلص منه أكثر ما تستطيع ..

وهذه بعينها هى فلسفة لويل توماس (Lowell Thomas) فى الحياة وقد أمضيت أخيرا عطلة نهاية الأسبوع فى مزرعته ، فلاحظت أنه استخرج هـذه الكلمات من (مزمور ١١٨ عدد ٢٤) ووضعها داخل اطار علقه على جدران ستديو الاذاعة الخاص به ، لكى يراها فى معظم الأوقات :

« هذا هو اليوم الذى صنعه الرب
نبتهج ونفرح فيه » .

وكان « جون راسكن » (John Ruskin) يضع على

مكتبة قطعة من الحجر ، منقوشة عليها كلمة واحدة هى « اليوم » . وأنا لا أضع قطعة من الحجر على مكتبى ، وانما ألصق على مرآتى قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة ، لكى أطالعها كل صباح .. قصيدة كان سير وليم أوسلر ، يحتفظ بها على مكتبه ، وهى من نظم الكاتب الهندى الشهير « كاليداسا » :

تحية إلى الفجر

انظر الى هذا اليوم ،
انه الحياة . جوهر الحياة .
فى ساعاته القليلة
تكمن حقيقة وجودك :
معجزة النمو ،
ومجد العمل ،
وروعة الانتاج .
فالأمس ليس الا حلما .
والغد ليس الا خيالا .
أما اليوم ، اذا عشناه كما ينبغى ،
فانه يجعل من الأمس حلما سعيدا .
ويجعل من الغد خيالا حافلا بالأمل .
هكذا يجب أن نحيى الفجر .

واذن فأول ما ينبغى أن تعرفه عن القلق هو هذا :

اذا أردت أن تطرد القلق من حياتك ، فافعل كما فعل سير وليم أوسلر :

١ — اغلق الأبواب على الماضى والمستقبل،وعش فى حدود يومك .

* * *

لماذا لاتسأل نفسك هـذه الأسئلة ، وتدون اجابتك عنها هنا :

(ا) هل أميل الى نبذ الماضى لأفكر فى المستقبل ؟ أترانى أحلم بروضة سحرية مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن أنعم بالزهور المتفتحة من حولى ؟ .

(ب) هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسرى على ما حدث فى الماضى ، الماضى الذى ولى ولم يعد له كيان ؟ .

(ج) هل استيقظ كل صباح معتزما أن « أستمسك باليوم » لكى أستخلص منه أقصى ما أستطيع ؟ .

(د) أترانى أحصل من الحياة على أكثر مما أحصل الآن لو أننى « عشت فى حدود يومى » ؟ .

(ه) متى أبدأ بتطبيق هذا المبدأ ؟ الأسبوع القـادم ؟ غدا ؟ اليوم ؟ .

الفصل الثاني

وصفة سحرية لتبديد القلق

أتريد « وصفة » ناجعة ، حاسمة ، أكيدة المفعول ، لتبدد بها القلق ؟ وصفة تستطيع تطبيقها فى التو واللحظة ، قبل أن تتمادى فى قراءة هذا الكتاب ؟ .

اذن دعنى أحدثك عن الطريقة التى ابتكرها « ويليس كارير » ، المهندس النابغة ، الذى أسس صناعة آلات تكييف الهواء ، والرئيس الحالى لشركة « كارير » الشهيرة فى سيراكيوز — نيويورك . انها من أحسن الطرق التى سمعت بها ، لعلاج القلق ، وقد استقيتها من مستر كارير نفسه ، عندما كنا نتناول الغداء معا ، ذات يوم فى نادى المهندسين بنيويورك .

قال لى مستر كارير : « عندما كنت شابا ، اشتغلت فى « شركة فورج » بمدينة « بفالو » بولاية نيويورك . وعهد الى ذات يوم فى ابتكار آلة لتنقية الغاز فى مصنع تابع لشركة « بتسبرج للأوانى الزجاجية » فى مدينة « كريستال » بولاية ميسورى ، وهو مصنع تكلف انشاؤه مليون ريال . وكانت طريقة تنقية الغاز حديثة العهد فى ذلك الوقت، ولم تجرب

من قبل الا مرة واحدة • وصادفتنى فى أثناء عملى بمدينة كريستال صعاب لم أعمل لها حسابا،فان الطريقة التى ابتكرتها لتنقية الغاز لم تأت كما أرجو ، ولم تف بما قطعته الشركة التى أعمل بها لمصنع الأوانى من ضمان •

« وذهلت للفشـــل الذى منيت به ، وأحسست كأنما ضربنى شخص على أم رأسى ، وشعرت باضطراب فى معدتى وأمعائى ، وانتابنى قلق حال بينى وبين النوم •

« وأخيرا ، هدانى تفكيرى الى أن القلق لن يجدينى شيئا ، فأخذت أفكر فى طريقة أحل بها مشكلتى دون قلق ، واهتديت الى طريقة كان لها أروع النتائج ، وما زلت أستخدمها منذ سبعة وثلاثين عاما ، وانها لبسيطة ميسورة ، يستطيع كل انسان استخدامها • وهى تتكون من ثلاث خطوات :

« الخطوة الأولى : أخذت أحلل الموقف ، بأمانة تامة ، وقدرت أســوأ ما يمكن أن يحدث كنتيجة لفشلى ، فمن المؤكد أننى لن أسجن ، ولن أقتل •• ولكن هناك احتمالا بأن أفقد وظيفتى ، كما أن هناك احتمالا بأن تخسر شركتى مبلغ عشرين ألف ريال أنفقتها على الآلات التى عهد الى فى ابتكارها ، وهذا هو أسوأ الاحتمالات •

« الخطوة الثانية : فلما فرغت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث ، وطدت نفسى على قبوله اذ لزم الأمر وقلت لنفسى :

سيكون هذا الفشل نقطة سوداء فى سجلى ، وقد يتسبب فى أن أفقد وظيفتى ، فاذا فصلت ، فانى أستطيع الحصول على وظيفة أخرى •• أما رؤسائى ، فانهم يعلمون أننا نجرب ابتكارا جديدا لتنقية الغاز ، فاذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف ريال ، ففى وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ ، وفى استطاعتهم اضافته الى الميزانية المخصصة للأبحاث •

« فلما انتهيت من تصور أسوأ ما يمكن أن يحدث ، ووطدت العزم على قبوله اذا لزم الأمر ، حدث شىء أدهشنى فقد وسعنى الاسترخاء ، وشعرت بالطمأنينة ، التى افتقدتها منذ أيام ، تتسلل الى نفسى •

« الخطوة الثالثة : وعقب ذلك ، كرست وقتى محاولا انقاذ ما يمكن انقاذه من هذا الفشل الذى أعددت نفسى لمواجهته •

« فأخذت أفكر فى الوسائل التى يمكن أن أقلل بها من الخسارة التى تقدر بعشرين ألف ريال • وأجريت عدة اختبارات ، فتبين لى أننا اذا أنفقنا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضار معدات اضافية ، فقد تحل المشكلة ولا يبوء عملنا بالفشل • وقد حدث هذا فعلا • وكسبت شركتنا خمسة عشر ألف ريال بدلا من أن تخسر !•

« وكان من الجائز ألا يحدث هذا ، لو أننى استمررت فى القلق • فان من أسوأ مميزات القلق ، أنه يبدد القدرة

على التركيز الذهنى • فنحن عندما نقلق ، تتشتت أذهاننا ، ونفقد كل قدرة على الحسم أو اتخاذ قرار ، لكننا عندما نقسر أنفسنا على مواجهة أسوأ الاحتمالات ، ونعد أنفسنا ذهنيا لمواجهته ، فاننا بذلك نضع أنفسنا فى موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا فى صميم المشكلة •

« هذه التجربة » التى ذكرتها ، حدثها منذ سنوات عدة مضت ، وقد أخذت فى تطبيق هذه الطريقة التى ابتدعتها لمواجهة القلق منذ ذلك الوقت ، وكنتيجة لذلك أكاد أكون قد خلصت حياتى من القلق اطلاقا » •

فلما كانت طريقة « ويليس كارير » عملية شديدة النفع من الوجهة السيكولوجية ؟ لأنها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التى تتخبط فيها اذا أعمى القلق أبصارنا ، وتثبت أقدامنا على أرض مأمونة نعرف فيها مواطىء أقدامنا ، والا •• اذا لم نحس بالأرض الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل أن نفكر تفكيرا صحيحا ؟ •

منذ ثمانية وثلاثين عاما ، مات وليم جيمس الملقب بأبى علم النفس التطبيقى • ولو أنه كان حيا يرزق اليوم ، وسمع بهذه الطريقة التى ابتكرها « كارير » لمواجهة أسوأ الفروض ، لأقرها من صميم فؤاده • كيف عرفت هذا ؟ لأنه قال ذات مرة : « أعدوا أنفسكم لتقبل الحقيقة ، فان التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى فى التغلب على المصاعب » • وقد عبر

عن هذه الفكرة أيضا « لين يوتانج » فى كتابه الشهير « أهمية العيش »[1] •

قال هذا الفيلسوف الصينى : « ان طمأنينة الذهن لا تتأتى الا مع التسليم بأسوأ الفروض • ومرجع ذلك ، من الوجهة السيكولوجية ، الى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده » •

هذا هو الواقع بالضبط ! فان التسليم بأسوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده ، فمتى سلمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شيء نخسره ، وان بقى ما قد نكسبه ! •

ومع ذلك فان ملايين من الناس قد حطموا حياتهم فى سورة غضب ، لأنهم رفضوا أن يسلموا بأسوأ الفروض ، ورفضوا أن ينقذوا منه ما يمكن انقاذه ، وبدلا من أن يحاولوا بناء آمالهم من جديد ، خاضوا معركة مريرة مع « الماضى » ، وامتثلوا للقلق الذى لا طائل وراءه •

أتريد أن تعرف كيف استطاع شخص آخر أن يطبق طريقة « كارير » على مشكلته الخاصة ؟ هاك مثلا ، أحد المشتغلين بالزيت فى نيويورك ، وهو من طلبتى • واليك قصته : « لقد كنت ضحية ابتزاز بالتهديد ، الأمر الذى لم أكن أومن بحدوثه خارج الشاشة البيضاء ! فقد كان

(١) Lin Yutang: "The Importance of Living"

لشركة الزيت التى أرأسها عدد من سيارات نقل الزيت ، وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التى نسلمها لكل عميل من عملائنا محددة معلومة . وقد علمت فيما بعد أن بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها ، بل ينقصون منها كميات يبيعونها لحسابهم الخاص .

« وكانت المرة الأولى التى وقفت فيها على هذه المعاملة غير القانونية ، حين زارنى رجل ذات يوم وزعم أنه مفتش حكومى ، ثم طلب منى مالا نظير سكوته ، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقو الشركة وهدد بتسليم هذه الأدلة الى مكتب النائب العام اذا لم أمنحه ما يسكته ! .

« وكنت أعلم أنه لا حاجة بى — أنا شخصيا — الى القلق ، ولكنى كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات مسئولية أعمال موظفيها ، وأكثر من هذا ، كنت أعلم أن المسألة اذا تناهت الى ساحة القضاء ، فان الدعاية التى ستثيرها الصحف ستودى بعملى ، وكنت فخورا بعملى ، فقد أسسه أبى منذ أربع وعشرين سنة .

« ومن ثم انتابنى القلق ، حتى استحلت مريضا . لم أتناول طعاما ، ولم أذق للنوم طعما لمدة ثلاثة أيام بلياليها ، كنت أدور بذهنى كالمخبول فى دوائر لا منفذ لها : هل أدفع المال — خمسة آلاف ريال — ؟ أم أطرد الرجل قائلا له أن

يفعل ما يشاء ؟ ثم حدث ، فى مساء يوم الأحد ، أن التقطت الكتيب المعنون « كيف تقهر القلق » الذى كان يدرس لنا فى فصول كارنيجى ، وأخــذت أطالع فى الكتيب الى أن اســتوقفنى ما قاله « ويليس كاريير » : واجـه أســوأ الاحتمالات • واذ ذاك سألت نفسى : ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لى اذا رفضت أن أدفع المال للرجل ، فرفع مستنداته الى النائب العام ؟ وكان الجواب هو هذا : خراب يمنى به عملى •• هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ، اننى لن أسجن ، أو أقتل ، كل ما هنالك أن الدعاية السيئة ستودى بشركتى •

« وعندئذ قلت لنفسى : حسنا ، فلنفرض أن العمل انهار — وسلمت بهذا فرضا — فما الذى يحدث بعد هذا ؟ وأجبت : قد أسعى للالتحاق بعمل ، وليس هذا بعسير ، فاننى أعلم الشىء الكثير عن الزيت ، وهناك ، أكثر من شركة يسرها أن ألتحق بخدمتها •

« وأحسست بعد ذلك بشىء من الارتياح ، وبدأت ثورة عواطفى تخمد ، ولفرط دهشتى استطعت أن أفكر •

« فقد أصبح ذهنى من الصفاء بحيث وسعنى أن أواجه الخطوة التالية : وهى محاولة انقاذ ما يمكن انقاذه • واذ جعلت أفكر فى الحلول الممكنة ، بدت لى زاوية جديدة من الموضوع • فلو أننى شرحت لمحامى الخاص الموقف بحذافيره ، فقد أجد لديه مخرجا •• وقد يبدو من السخف أننى لم أفكر

فى مثل هذا من قبل ، ولكننى من قبـــل لم آكن أفكر . بل كنت قلقا . وعزمت على أن أتوجه الى محامى فى صبـــاح اليوم التالى ، وذهبت الى الفراش فى تلك الليلة ، ورحت فى نوم عميق .

« فكيف انتهت المشكلة ؟ لقد نصحنى محامى . فى اليوم التالى ، أن أقصد الى النائب العام ، وأفضى اليه بالحقيقة ! ولقد فعلت هذا ، وهنالك تملكنى العجب ، حـــين سمعت النائب العام يقول ان هذا الرجل الذى جاءنى ليبتز أموالى بالتهديد ، ما هو الا مدع يحتال على الناس منذ شهور ، منتحلا صفة مفتش فى الحكومة ، وأن البوليس يجــد فى أثره ! وما كان أروح هذا القول لنفسى ، وأثلجه لفؤادى ، بعد أن قضيت ثلاثة أيام بلياليها قلقا مهتما .

« وقد علمتنى هذه الحادثة درسا لا ينسى ، فلا آكاد أواجه اليوم مشكلة تنذر بالقلق ، حتى أعالجها بما أسميه « وصفة ويليس كارير العجوز » .

* * *

فى الوقت الذى كان فيه ويليس كارير يعانى القلق من جراء آلات تنقية الغاز فى مدينة كريستال بولاية ميسورى ، كان ثمة رجل من مدينة « بروكن بو » بولاية نبراسكا ، يعد وصيته ! كان هذا الرجل ، ويدعى «ايرل هانى» ، يشكو

قرحة فى « الاثنى عشر » ، وقد صرح له ثلاثة أطباء بينهم أخصائى شهير فى أمراض القرحة ، أنه لايرجى له شفاء ، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام ، وبألا يقلق أو ينزعج لشىء ، وأن يحيط نفسه بهدوء تام ، كما نصحوه بكتابة وصيته !

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد « ايرل هانى » وظيفة تدر عليه ربحا كبيرا ، فلم يعد له اذ ذاك ما يفعله ، سوى أن يتطلع الى الموت الذى يسعى اليه بطيئا .

وفجأة اتخذ هانى قرارا مدهشا . قال فى نفسه : « اذا لم يبق لى فى هذه الحياة سوى أمد قصير فلماذا لا أستمتع بهذا الأمد على أكمل وجه ؟ لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركنى الموت ، فاذا كان لى أن أنفذ هذه الأمنية ، فالآن هو وقت التنفيذ » .

ومن ثم ابتاع تذكرة السفر . وقد ارتاع أطباؤه ، وقالوا له : « ينبغى لنا أن نحذرك أنك اذا أقدمت على هذه الرحلة فستدفن فى قاع البحر » ولكنه أجاب : « كلا ! لن يحدث شىء من هذا ، فقد وعدت أقاربى ألا يدفن جثمانى الا فى مقابر الأسرة » . واشترى هانى تابوتا ، اصطحبه معه على الباخرة ، كى يدفن فيه اذا حم قضاؤه أثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة وهو يتمثل بقول عمر الخيام :

انعم أقصى النعيم بما ملكت يداك .
قبل أن تتوسد اللحد ، فلا شىء هناك ،

سوى تراب من تحتك ، وتراب من أعلاك .

فلا شراب ، ولا غناء ، ولا نهاية بعد ذاك .

الا أن هانى لم يقطع الرحلة بغير شراب . فقد أرسل الى زوجته مسز هانى خطابا يقول فيه : « لقد شربت النبيذ على السفينة ، ودخنت السيجار ، وأكلت كل ألوان الطعام . حتى الألوان الدسمة منها التى كانت كفيلة بالقضاء على . لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى جميعا . مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى انشاد الأغانى ، واكتسبت أصدقاء جددا ، وكنت أسهر الى منتصف الليل ، وعندما وصلت الى الصين والهند ، أدركت أن المتاعب والصعاب التى واجهتها فى بلادى تعد جنة الى جانب الفقر والجوع اللذين يعانيهما الشرق ، وعندئذ كففت عن هذا القلق السخيف ، وأسرعت أبيع التابوت الذى صحبته معى لأقرب حانوتى ! ولم أعد الآن أشعر بالمرض قط » .

فى الوقت الذى حدث فيه هذا ، لم يكن ايرل هانى قد سمع « بوصفة » كاريير لعلاج القلق ، ولكنه قال الى أخيرا : « اننى أدركت الآن أننى كنت أطبق نفس المبادىء — أى مبادىء كاريير — دون وعى منى ، فقد وطدت نفسى على مواجهة أسوأ الفروض — وهو فى حالتى أنا — الموت . ثم عملت على انقاذ ما يمكن انقاذه ، فعولت على استخلاص أكبر

قدر من المتعة بما تبقى لى من عمر ، ولو أننى مضيت فى القلق ، فما من شك فى أنى كنت أعود على الباخرة داخل التابوت الذى أخذته معى . وما زال هانى يعيش الى اليوم فى رقم ٥٢ شارع ويدجمير – وينشستر – ماساشوستس.

وبعد ... فاذا كان ويليس كارير استطاع أن ينقذ عشرين ألف ريال ، واستطاع رجل أعمال من نيويورك أن ينقذ نفسه من الابتزاز بالتهديد ، واستطاع ايرل هانى أن ينقذ حياته من الموت ، بواسطة هذه « الوصفة » السحرية ، أفلا ترى أنك تستطيع بها أن تحل بعض مشاكلك، التى كنت تظن أن لا حل لها ؟ .

واذن فالقاعدة رقم ٢ هى :

اذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق،فطبق«وصفة» ويليس كارير السحرية متخذا هذه الخطوات الثلاث :

١ – اسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لى؟.

٢ – هيىء نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات .

٣ – ثم أشرع فى انقاذ ما يمكن انقاذه .

الفصل الثالث

ماذا يصيبك من القلق

« ان رجال الاعمال الذين لا يعرفون
كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا »

[الدكتور الكسيس كاريل]

منذ وقت مضى ، طرق بابى جار لى ، وحثنى وعائلتى على أن تتطعم ضد الجدرى . ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب فى طول مدينة نيويورك وعرضها ويحضون الناس على التحصن ضد الجدرى . وهرع الناس وقد أخذهم الرعب الى مراكز التطعيم التى جندت أكثر من ألفى طبيب وممرضة، وصلوا الليل بالنهار فى تطعيم الجموع المحتشدة . وكان السبب فى ذلك كله هو القلق ! فقد حدث أن مرض ثمانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدرى ، ومات منهم .. اثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس ! .

ولقد عشت فى نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرق بأبى أحد ليحذرنى من مرض يدعى القلق ... هذا المرض الذى سبب فى خلال الأعوام السبعة

والثلاثين الماضية من الخسائر فى الأنفس أكثر مما سببه الجدرى بعشرة آلاف ضعف ! •

نعم ! لم يطرق أحد بابى ليحذرنى من أن شخصا من كل عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للاصابة بانهيار عصبى مرجعه ، فى معظم الأحوال ، الى القلق• ومن ثم فانى أكتب هذا الفصل ، لأطرق بابك — أيها القارىء — واحذرك •

كتب الدكتور « الكسيس كاريل » ، الحائز على جائزة نوبل فى الطب ، يقول : « ان رجال الأعمال الذين لا يكافحون القلق يموتون مبكرا » • ومثل رجال الأعمال فى ذلك الزوجات ، والأطباء ، والفعلة حملة قوالب الطوب •

منذ بضعة أعوام ، أمضيت أجازتى ، متجولا بسيارتى فى تكساس ، ونيو مكسيكو ، مع الدكتور جوبر ، وهو أحد أطباء شركة « ساتناف » للسكك الحديدية ، ولقبه الكامل هو «كبير أطباء اتحاد مستشفيات جالت، وكولورادو، وساتناف » • ودار حديثنا حول القلق ، فقال : « ان فى استطاعة سبعين فى المائة من المرضى الذين يقصدون الى الأطباء ، أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم اذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التى تسيطر عليهم • ولا تحسبن أننى أقصد بذلك أن أمراضهم وهمية ، بل هى حقيقية لها ألم يعدل ألم الأسنان التالفة ، وربما أشد بمئات الأضعاف • وأذكر مثلا لهذه الأمراض : عسر الهضم العصبى ، وقرحة المعدة ،

واضطرابات القلب ، والأرق ، والصداع ، وبعض أنواع الشلل .

« هذه الأمراض تحدث حقيقة وأنا أعلم ما أقول ، فأنا نفسى قد شكوت من قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة .

«فان الخوف يسبب القلق،والقلق يسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج ، ويؤثر فى أعصاب المعدة ، ويحيل العصارات الهاضمة الى عصارات سامة تؤدى فى كثير من الأحيان الى قرحة المعدة » .

ويقول الدكتور « جوزيف ف.مونتاجى » مؤلف كتاب « اضطرابات المعدة العصبية »(١) : « ان قرحة المعدة لا تأتى مما تأكله ، ولكنها تأتى مما « يأكلك » ! .

ويقول الدكتور « و . س . ألفاريز » الطبيب بمستشفى مايو الشهير : « كثيرا ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة ، واضطرابات الاحساس » . وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥٫٠٠٠ مريض ، عولجوا من اضطرابات المعدة فى مستشفى مايو ، وقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الاطلاق ، بل أساسه الخوف ، والقلق ، والبغضاء ، والأنانية المستحكمة ، وعدم مقدرة الشخص على الملاءمة بين نفسه والحياة .

---

(١) Joseph F. Montague: "Nervous Stomach Troubles"

ألقى « الدكتور هـارولد س . هـابين » الطبيب بمستشفى مايو ، رسالة فى اجتماع « الجمعية الأمريكيـة للأطباء والجراحين العاملين فى المؤسسات الصناعية » قال فيها أنه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال ، من أعمار متجانسة معدلها ٤٤ سنة ، فاتضح له أن « أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصـاب ، وهى : اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم » . أفليس محزنا أن تتحطم حياة رجال الأعمال بسبب اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط لدم ، ولما يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين ؟ أهذا هو ثمن النجاح؟ وهل يعد ناجحا ذلك الذى يشترى نجاحه بقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ؟ وما الذى يفيده المرء اذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته ؟ فلو أن أحدا ملك العالم لما استطاع الا أن ينام على مخدع واحد فى وقت واحد ، ولما وسعه الا يأكل ثلاث وجبات فى اليوم . فما الفرق بينه ، فى هذا ، وبين « الفاعل » الذى يحفر الأرض ؟ بل لعل « الفاعل » أكثر استغراقا فى النوم ، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذى الجاه والسطوة . واننى ، صراحة ، أفضل أن أكون مزارعا بسيطا فى « آلاباما » أعزف على قيثارتى اذا ما خلوت من العمل ، على أن أحطم صحتى فى سن الخامسة والأربعين لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجاير .

وعلى ذكر السجاير — فان أشهر منتج للسجاير فى العالم كله ، سقط أخيرا ميتا بالسكتة القلبيـة ، وهو يحاول أن يلتمس الراحة فى غابات كندا ! لقد جمع الملايين ، ثم سقط ميتا فى سن الواحدة والستين من عمره ، ولعله قضى الشطر الأكبر من هـذا العمر فى اجتـلاب ما يسمى « النجاح » أو « المجد » .

وفى اعتقادى ، أن هذا المالى الكبير ، رغم كل ما جمع من ملايين ، لم ينل من النجاح مثلما نال أبى — وكان مزارعا بسيطا فى ميسورى — الذى مات فى سن التاسعة والثمانين ، ولم يخلف دولارا واحدا .

لقد صرح اخوان مايو — أصحاب المستشفى المعروف باسمهم — بأن أكثر من نصف عدد المخادع فى مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبيـة لا جثمانية . ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس تحت مجهر قوى فى معمل حديث ، لبدت صحيحة سليمة كأعصاب جاك دمبسى — بطل الملاكمة المعروف — فهذه « الاضطرابات العصبية » ليس منشؤها انحطاط الأعصـاب ، وانما توتر العواطف ، والقلق ، والخوف ، والهزيمة ، واليأس . لقد قال أفلاطون ان « أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل ، فى حين أن العقـل والجسد وجهان لشىء واحد فلا ينبغى أن يعالج أحد الوجهين على حدة » .

وقد استغرق علم الطب ألفين وثلاثمائة عام ليتحقق من صدق هذا القول ! فالآن فقط ، بدأنا ننشيء نوعا من الطب يسمى (Psycho-somatic medicine) « الطب النفسى الجسمانى » ، وهو نوع من الطب يعالج الجسم والنفس فى آن معا • نعم • لقد هزم الطب أو كاد ، الأمراض التى تسببها الجراثيم ، كالجدرى ، والكوليرا ، والحمى الصفراء ، وغيرها ولكنه — أى الطب — وقف عاجزا أمام القلق ، والخوف ، والكراهية ، واليأس ، فى حين أن ضحايا هذه الأمراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع •

ويقرر الأطباء أن واحدا من كل عشرين أمريكيا ، سوف يقضى جانبا من حياته فى مصح للأمراض العقلية • ومن الحقائق المريرة أن واحدا من كل ستة شبان تقدموا للالتحاق بالخدمة العسكرية فى خلال الحرب العالمية الأخيرة رد على أعقابه لأنه مريض أو ناقص عقليا •

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون ؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد • ولكن من المحتمل ، أن يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية الى الجنون • فالشخص القلق ، العاجز عن مواجهة الحياة وحقائقها ، يفصم علاقاته ببيئته ، ويتراجع الى حلم من نسج خياله ، وبذلك يذلل مشكلاته ، ولا يبقى ما يدعوه الى القلق •• وهذا هو الجنون ! •

فوق مكتبى ، وأنا أكتب هذا ، كتاب للدكتور « ادوارد

بودولسكى » ، عنوانه « دع القلق وانعم بالشفاء » [1] ، وهذه عناوين بعض فصول الكتاب :

« ماذا يفعل القلق بالقلب — ضغط الدم يغذيه القلق — الروماتيزم قد يسببه القلق — أقلل من القلق من أجل معدتك — كيف يسبب القلق البرد — القلق والغدة الدرقية — القلق ومرض البول السكرى » ! .

ومن الكتب القيمة الأخرى فى موضوع القلق ، كتاب « الانسان عدو نفسه » للدكتور كارل مننجر [2] ، الطبيب فى عيادة مايو للطب النفسى ، والدكتور مننجر فى كتابه هذا يحدثك بما يدهشك ، عن مدى الضرر الذى تلحقه بنفسك اذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك ، فاذا أردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك ، فاقرأ هذا الكتاب (أى كتاب الدكتور مننجر) ، اقرأه ، ثم اعطه لأصدقائك ليقرأوه . ان ثمنه أربعة دولارات — وهو مبلغ ليس أصلح من استغلاله فى هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من أطيب الثمرات .

ان القلق يجعل من أصلب الرجال عودا مريضا واهنا . وقد اكتشف « الجنرال جرانت » هذه الحقيقة قبيل نهاية

---

(١) Dr. Edward Podolsky: "Stop worrying and Get Well"

(٢) Dr. Karl Menienger: "Man against Himself"

الحرب الأهلية الأمريكية . وهذا هو تفصيل القصة : لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة « رتشموند » مدى تسعة شهور ، انهارت خلالها جيوش «الجنرال لى» وتحطمت قوتها المعنوية ، وأضناها الجوع . ومر عليها وقت كادت فيه فرق بأكملها تهجر الجيش،وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات في خيامها . وهي تصرخ ، وتبكي ، وتتراءى لها الرؤى المزعجة. لقد دنت الخاتمة ، وأحرق جنود « الجنرال لى » مخازن القطن والطباق بمدينة رتشموند ، كما أحرقوا الميناء ، وفروا من المدينة تحت جنح الظلام ، بينما اللهيب المندلع يشق أستار الظلام . وجدّ « جرانت » فى تعقبهم ، والاطباق عليهم من الجانبين ، بينما كان الفرسان تحت قيادة «شريدان» يطاردونهم من أمام ، وهم يخربون السكك الحديدية ، ويستولون على قطارات المؤن . وتخلف « جرانت » وراء جيوشه ، وهو يعاني صداعا شديدا ، واعتكف فى بيت ريفى خلف الخطوط ، وقد جاء فى مذكراته عن تلك الفترة قوله : « لقد قضيت الليل فى معالجة قدمى بحمامات الماء الساخن ، ومفاصلى ورقبتى بالعقاقير الحارة ، مؤملا أن أشفى فى الصباح » ! وقد شفى فى الصباح التالى ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن السبب فى شفائه لم يكن البخار ولا العقار ، وانما ضابط من ضباط الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده ، حاملا اليه خطابا من « الجنرال لى »، يطلب فيه التسليم ! .

ويقول جرانت فى مذكراته : « عندما جاءنى الضابط ، كنت ما أزال أعانى الصداع ، وفى اللحظة التى اطلعت فيها على محتويات الرسالة ، شفيت تماما » ! •

ان مرض الجنرال جرانت كان يرجع اذن الى القلق ، والتوتر ، واهتياج العواطف ، وقد شفى بمجرد أن هدأت عواطفه ، وحلت فى نفسه الثقة ، ونشوة الظفر ! •

وبعد ذلك بنحو سبعين عاما ، اكتشف «هنرى مورجنتاو» وزير المالية فى عهد الرئيس فرانكلين روزفلت ، أن القلق قد سبب له مرضا مصحوبا بالدوار ، وقد جاء فى مذكراته أنه استشعر القلق عندما اشترى الرئيس ٤٠٠ر٠٠٠ر٤ (بوشل) من القمح ، عسى أن يرتفع سعره • فقد كتب فى مذكراته يقول : « لقد أحسست فعلا بالدوار بينما كانت الصفقة تتم ، فذهبت الى بيتى ، ولزمت فراشى مدى ساعتين بعد الغداء» •

ولو أننى أردت أن أرى ما يفعله القلق بالناس ، فليس على أن أذهب الى مكتبة أو الى طبيب ، بل ما على الا أن أطل من نافذة بيتى حيث أكتب هذا الكتاب ، فأرى فى حى واحد ، بيتا سبب فيه القلق حالة انهيار عصبى ، وبيتا آخر سبب فيـه القلق مرض البول السكرى • ومن الحقـائق المعروفة أنه عندما تهبط قيمة الأسهم فى البورصة ، ترتفع نسبة السكر فى البول والدم بين المضاربين ! •

عندما انتخب الفيلسوف الفرنسى «موتانى» Montaigne عمدة فى مسقط رأسه — بوردو — قال لمواطنيه : « اننى على استعداد لأن أهيمن على شئونكم بيدى ، لا بكبدى ورئتى » .

أما جارى الذى سبب له القلق مرض البول السكرى ، فقد هيمن على عمله فى البورصة بدمه وأعصابه ، لا بيديه ، فأوشك أن يقتل نفسه .

ان القلق يسعه أن يضجعك فى مقعد ذى عجلات من وطأة الروماتيزم أو التهاب المفاصل ، وقد وضع الدكتور «رسل ل. سيسل» — المدرس فى كلية الطب بجامعة كورنل ، والأخصائى العالمى فى داء التهاب المفاصل — قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها داء التهاب المفاصل ، وهى :

١ — فشل يصيب الزواج .
٢ — كارثة مالية ، أو حزن عميق .
٣ — الوحشة والقلق .
٤ — الانفعالات المستمرة .

وطبيعى أن هذه العوامل الأربعة ، تتفرع عليها عوامل أخرى كثيرة ، ولكن هذه العوامل الأربعة هى الأصل .

مثال ذلك ، أن صديقا لى أصابته صدمة عاطفية عندما أفلست شركة الغاز ، التى كان يعمل بها ، فمرضت زوجته

بداء التهاب المفاصل ، ولم تنفع فى علاجها الأدوية والعقاقير ، فلما التحق زوجها بعمل آخر وتحسنت أحواله المالية ، شفيت زوجته فى الحال ، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها .

بل ان القلق قد يسبب ألم الأسنان . قال الدكتور « وليم ماك كونيل » فى خطاب ألقاه أمام « الجمعية الأمريكية لطب الأسنان » : « ان الانفعالات التى يسببها القلق ، والخوف ، والنزاع الدائم ، قد تصيب ميزان الكلسيوم فى الجسم باختلال ، ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها » وتحدث الدكتور ماك كونيل عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة الى أن ساوره القلق على زوجته التى أصابها مرض فجائى ، فقد اضطر الرجل فى خلال الأسابيع الثلاثة التى قضتها زوجته فى المستشفى ، الى اقتلاع سبع أسنان .

هل اتفق لك أن شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد فى الغدة الدرقية ؟ لقد شاهدت أنا بعض المصابين بهذا الداء، فوجدتهم يرتعدون ، ويهتزون ، ويلوح عليهم كأنما يوشك الخوف أن يقتلهم . ذلك أن ازدياد افراز الغدة زاد من ضربات القلب ، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها كأنما هى أتون اشتدت جذوة النار فيه ، فاذا لم تهدأ هذه الجذوة ، بواسطة عملية جراحية ، أو علاج سريع ، فقد

يموت المريض ، أو بمعنى آخر ، يحترق على لظى هـذه الجذوة المشتعلة .

منذ وقت قصير ، ذهبت الى فيلادلفيا بصحبة صديق لى يعانى تضخما فى الغدة الدرقية ، لنزور اخصائيا شهيرا فى هذا المرض ، فماذا تظنها النصيحة التى علقها هذا الطبيب داخل اطار فى غرفة الانتظار بعيادته ؟ هاهى ذى ، فقد دونتها اذ ذاك على ظهر مظروف :

الاسترخاء والترفيه

« ان الترفيه يؤدى الى الاسترخاء . ولكى ترفه عن نفسك اتبع ما يأتى : ثق بالله واعتمد عليه . اعط بدنك قسطه من النوم . استمتع بالموسيقى . انظر الى الجانب البهيج للحياة . وثق بعد هـذا أن الصحة والسعادة من نصيبك » .

وكان أول سؤال وجهه الطبيب الى صـديقى هو : « أى انفعال عنيف سبب لك هذا ؟ » ثم انه أنذر صديقى أن يكف عن القـلق ، والا أصيب بمضـاعفات أخرى . كاضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، والبول السكرى . ثم أردف الطبيب الشهير قوله : « وهذه الأمراض كلها أبناء عمومة وخؤولة » وهو على حق ، فانها كلها تتفرع على القلق » .

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما اللامعة « ميرل أوبيرون » ، فصرحت لى أنها طالما رفضت الاذعان للقلق ، فهى تعلم أنه جدير بتحطيم أهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء ، وهى جمال المنظر . ثم قالت : « عندما حاولت ، للمرة الأولى ، أن أظهر على الشاشة البيضاء ، استولى على الخوف والقلق،فقد كنت قادمة لتوى من الهند، ولم أكن أعرف أحدا فى لندن ، حيث كنت أبحث عن عمل ، وقد قابلت بعض المخرجين ، ولكن أحدا منهم لم يقبل أن يستخدمنى ، ولم أكن فى تلك الأثناء ، قلقة فحسب بل كنت جوعى أيضا . فقد عشت أسبوعين على الخبز والماء ولا شئ غيرهما . ولكنى قلت لنفسى : يالى من حمقاء ! كيف يتاح لى الظهور على الشاشة وأنا ، بعد ، لا عهد لى بالتمثيل ولا خبرة ، مالم أكن جميلة فاتنة ! .

« وقصدت الى المرآة ، واذ تطلعت اليها هالنى ما ناله القلق من جمالى ! رأيت التجاعيد قد بدت على وجهى ، ولمحت قسمات القلق مرتسمة عليه ، هناك قلت لنفسى : ان لم أكف عن القلق فى التو واللحظة ، فان جمالى — وهو الشيء الوحيد الذى يؤهلنى للظهور على الشاشة — خليق بأن يتقوض ويتشوه . وقد كففت عن القلق ، وكان جمالى هو السبب الأول فى اشتغالى بالتمثيل » .

والحق أنه ليس هناك ما يصيب جمال المرأة بالبوار

السريع مثل القلق • انه يمسخ الوجه ، ويصيبه بالتجاعيد ، ويحدث فيه تجاويف وتعاريج قبيحة منفرة ، بل انه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر ، وقد ينتزعه من منبته • وهو الى ذلك ، يغضن البشرة ويتسبب فى كثير من أمراض الجلد •

* * *

لقد أثبتت الاحصائيات أن القلق هو القاتل رقم (١) فى أمريكا • ففى خلال سنى الحرب العالمية الأخيرة ، قتل من أبنائنا نحو ثلث مليون مقاتل، وفى خلال هذه الفترة نفسها، قضى داء القلب على مليونى نسمة • ومن هؤلاء الأخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئا عن القلق ، وتوتر الأعصاب •

نعم ! ان مرض القلب من الأسباب الرئيسية التى حدت بالدكتور « الكسيس كاريل » الى أن يقول : « ان رجال الأعمال الذين لايعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا » •

وقلما يمرض الزنوج فى جنوب أمريكا ، أو الصينيون ، مثلا ، بأمراض القلب • فهؤلاء أقوام يأخذون الحياة مأخذا سهلا لينا • وانك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضعفا على عدد المزارعين الذين يموتون للسبب نفسه ، فان الأطباء يحيون حياة متوترة عنيفة ، ويدفعون الثمن ! وفى هذا يقول العالم النفسانى

وليم جيمس : « ان الله قد يغفر لنا أخطاءنا ، ولكن الجهاز العصبى لا يغفرها قط ! » .

واليك حقيقة مدهشة قد يصعب عليك تصديقها : ان عدد الأمريكيين الذين ينتحرون ، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض على اختلافها ! فلماذا ؟ الجواب فى معظم الأحوال هو : القلق .

عند ما كان القادة الصينيون القساة فى الأزمان الغابرة ، يريدون تعذيب أسراهم ، كانوا يشدون وثاقهم ، ثم يضعونهم تحت صنبور يقطر منه الماء قطرة قطرة .. فاذا هذه القطرات المتساقطة على رؤوس الأسرى ، على مرور الوقت ، تصبح كأنها دقات المعاول، وتدفع بهؤلاء المساكين دفعا الى الجنون. وهذه الطريقة نفسها فى التعذيب كان يستخدمها الأسبانيون فى عهد محاكم التفتيش ، والألمانيون فى معسكرات الاعتقال، فى عهد هتلر .

والقلق أشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة ، ومن ثم فهو يدفع الناس الى الجنون أو الانتحار .

* * *

عندما كنت فتى ريفيا فى « ميسورى » ، كان يغشانى خوف قتال وأنا أستمع الى الواعظ « بيللى سنداى » وهو يصف نار الجحيم فى الحياة الأخرى . ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم الذى يسببه القلق فى هذه الحياة الدنيا ، وهو لعمرى أشد منه قساوة ! .

أتحب هذه الحياة ؟ أتريد أن تعيش طويلا وتستمتع

بالصحة الطيبة ؟ اقرأ اذن ما كتبه الدكتور ألكسيس كاريل: «ان الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ، معصومون ولا ريب من الأمراض العصبية » • فهل يسعك أن تحتفظ بالسلام الداخلى ، وسط ضجيج مدينة عصرية ؛ اذا كنت انسانا طبيعيا ، فسيكون جوابك : «نعم» • فان للكثيرين من القوة أكثر مما يدركون ، وفى داخل أنفسهم قوى من المحتمل أنهم لم يستخدموها اطلاقا ، كما قال « ثورو » فى كتابه الخالد « والدن » (١) : « لست أعرف حقيقة أكثر تشجيعا من أن للانسان مقدرة فائقة على اعلاء حياته عن طريق بذل الجهود • فلو أن انسانا سعى الى أن يحيا الحياة التى يتصورها فى خياله ، فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر له ببال » •

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم من قوة الارادة ، والقوى النفسية الكامنة مثلما للسيدة « أولجا جارفى » التى عرفتها فى بلدة « كورداليه » بولاية ايداهو • فقد اكتشفت هذه السيدة أن فى استطاعتها ، رغم كل الظروف المؤلمة التى أحاطت بها ، أن تطرد القلق •

وهاهى ذى قصة السيدة أولجا كما روتها لى :«منذ أكثر من ثمانية أعوام ، كان محكوما على بالموت البطىء الأليم على يد السرطان ! وقد أيد هذا « الحكم » أشهر الأطباء فى هذه البلدة ، وكنت شابة ولم أكن أريد أن أموت ، وفى

(١) Thoreau, "Walden,,

خصم يأسى المروع . اتصلت بطبيبى تليفونيا فى « كيلوج » ، وصرخت فيه باليأس الذى يعمر قلبى . فقال لى ، وهو ضيق الصدر نوعا : « ماذا دهاك ؟ . أليست لك مقدرة على الكفاح ؟ انك ستموتين لو ظللت تصرخين هكذا . نعم ، ان حالتك سيئة . حسن . اقبلى هذه الحقيقة . واجهى الحقائق ، وكفى عن القلق ، ثم افعلى شيئا » .. وعندئذ أخذت على نفسى عهدا صارما ألا أستسلم للقلق ، وألا أصرخ . فاذا كان للعقل تأثير على الجسم فانى سأنتصر . ولسوف أنتصر . ولسوف أعيش .

« كانت الكمية المقررة لى من أشعة أكس لعلاج السرطان الذى وصل معى الى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديوم — هى مقدار ١٠ ١/٢ دقيقة يوميا لمدة ثلاثين يوما . ولكن أطبائى عرضونى للأشعة لمدة ١٤ ١/٢ دقيقة يوميا مدى ٤٩ يوما ! ورغم أن عظامى برزت من جسدى ، ورغم أن قدمى تصلبتا كالرصاص ، فاننى لم أصرخ قط ، بل كنت أبتسم ، أو على الأصح كنت أقسر نفسى على الابتسام .

« ولست من الحماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفى من السرطان، ولكنى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض ، وعلى أية حال ، فقد شفيت من

السرطان . والفضل فى ذلك الى الكلمات المشجعة ، الحافزة التى قالها لى طبيبى الدكتور « ماك كافرى » : « واجهى الحقائق ، كفى عن القلق ، وافعلى شيئا » .

ولسوف أختتم هذا الفصل بالتمهيد الذى اخترته له ، وهو قول الدكتور الكسيس كاريل : « ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا » .

أكان الدكتور كاريل يقصدك أنت بهذه العبارة ؟ جائز!.

الجزء الأول فى سطور

حقائق أساسية عن القلق ينبغى أن تعرفها

القاعدة رقم ١

اذا أردت أن تتجنب القلق ، فافعل ما فعله سير وليم أوسلر : عش فى نطاق يومك ولا تقلق على المستقبل . عش اليوم حتى يحين وقت النوم .

القاعدة رقم ٢

عند ما تأخذ المشكلات بتلابيبك — فى المرة القادمة — ولا تستطيع منها فكاكا ، جرب الطريقة السحرية التى فصلها ويليس كاريير ؟ اسأل نفسك :

(ا) ما أسوأ الاحتمالات التى يمكن أن تحدث ؟ .
(ب) هيىء نفسك ذهنيا لقبول أسوأ الاحتمالات اذا لزم الأمر .
(ج) حاول أن تنقذ ما يمكن انقاذه من هذا الاحتمال الذى هو أسوأ الاحتمالات ، والذى أعددت نفسك ذهنيا لقبوله .

القاعدة رقم ٣

ذكر نفسك دواما بالثمن الفادح الذى يتقاضاه القلق من صحتك ، واعلم « أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا » .

الجزء الثاني

الطرق الأساسية لتحليل القلق

الفصل الرابع

كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها

ان لى ستة من الخدم المخلصين
عنهم تعلمت كل ما أعلم علم اليقين
أسماؤهم هى : ماذا ، ولماذا ، ومتى ،
وكيف ، وأين ، ومن !

« رديارد كبلنج »

هل تزيل « الطريقة السحرية » التى ابتكرها كارير — والتى أتينا على شرحها فى الفصل الثانى من الجزء الأول — كل أسباب القلق ، وتحل كل مشكلاتنا ؟ كلا ! بقى أن تتعلم الخطوات الأساسية الثلاث التى يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها ، وهذه الخطوات هى :

١ — استخلص الحقائق .

٢ — حلل هذه الحقائق .

٣ — اتخذ قرارا حاسما — ثم أعمل بمقتضى هذا القرار •

لقد علمنا أرسطو هذه الخطوات الثلاث ، واستخدمها بدوره ، وأنت وأنا لا محيص لنا من استخدامها اذا كان علينا أن نحل المشكلات التى تعيينا ، وتحيل أيامنا ولياليننا الى جحيم لا يطاق •

ودعنا نناقش الخطوة الأولى : استخلص الحقائق •

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق ؟ لأننا ما لم تحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا ، عقلا ، أن نحل مشكلتنا ! فبدون الحقائق لن نملك الا أن ندور حول المشكلة فى دوائر لا نهاية لها • وليست هذه فكرة ابتدعتها ، وانما ابتدعها منذ عشرين عاما « هربرت هوكس » ، عميد جامعة كولومبيا • فقد استطاع هذا الرجل أن يعين مائة ألف طالب على حل مشكلاتهم ، والتخلص من القلق • وقد قال لى مرة : « ان نصف المشكلات التى تسبب القلق ، منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التى تتيح لهم اتخاذ قرار ما • فمثلا •• اذا كانت لدى مسألة يتحتم على أن أنهيها فى الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم ، فانى ، مبدئيا ، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يحين الثلاثاء القادم • ثم الى أن يحين الثلاثاء القادم ، أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بها • ولست أقلق،

أو أضطرب ، أو أقضى الليالى مسهدا ، وانما كل ما أفعله هو أن أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة ، فاذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة فى ذهنى ، وفى هذا أكبر العون على انهائها ، واتخاذ قرار حاسم فيها » •

وقد سألت العميد هوكس ، هل خلصته هذه الوسيلة من القلق اطلاقا ، فقال : « نعم • وفى استطاعتى أن أقول مخلصا ان حياتى أصبحت خلوا من القلق على الاطلاق ، وقد وجدت أن الانسان اذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » •

ودعنى أكرر هذا القول : « اذا بذل الانسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » •

فماذا تظن أكثرنا يفعل ؟ اننا قلما نعنى بالحقائق اطلاقا • واذا حدث أن حاول أحدنا استخلاص الحقائق ، فانه يتصيد منها ما يعضد الفكرة الراسخة فى ذهنه ، ولا يعنى بما ينقضها، أى أنه يسعى الى الحقائق التى تبرر عمله ، وتنسق مع أمانيه، وتتفق مع الحلول السطحية التى يرتئيها • وفى ذلك يقول « أندريه موروا » : « كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو فى أعيننا معقولا • أما ما يناقض رغباتنا

فانه يشعلنا غضبا » • فهل من المستغرب ، والحالة هذه ، أن يصعب علينا الوصول الى حل لمشكلتنا ؟ أو لسنا نسخر من الشخص الذى يقبل على حل مسألة حسابية بسيطة مفترضا أن ٢+٢=٥ ؟ ومع ذلك ، فكثيرون جدا فى هذا العالم ، يحيلون حياتهم الى سعير ، باصرارهم على أن مجموع اثنين واثنين هو خمسة • وربما خمسمائة ! فما العلاج ؟ العلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا ، وأن نفعل مثلما فعل العميد « هوكس » ، أى نستخلص الحقائق المجردة بطريقة محايدة •

وليس هذا سهلا ميسورا مع وجود القلق ، فاننا اذ نقلق نصبح مطية لعواطفنا ، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على رؤية الحقائق المجردة ، وقد جربتهما بنفسى ولمست نفعهما :

١ — عندما أحاول استخلاص الحقائق أتظاهر كأنما استخلصها ، لا لنفسى وانما لشخص آخر ، وهذا الاتجاه الذهنى يساعدنى على اتخاذ نظرة محايدة الى الحقائق ، مجردة عن العاطفة •

٢ — فى أثناء جمع الحقائق ، أتظاهر كأنى ممثل الاتهام فى ساحة المحكمة ، أو بمعنى آخر أحاول أن أستخلص الحقائق المضادة لمصلحتى •

ثم أدون المجموعتين من الحقـائق التى فى مصلحتى ، والتى تنافى مصلحتى ، وأدرسهما جيدا ، وغالبا ما أجـد الرأى السـديد شيئا يتوسط هذين النقيضين .

هذه هى الفكرة التى أريد توضيحها : فلا أنت ولا أنا ، ولا العـلامة « اينشتين » ، ولا المحكمة العليا للولايات المتحدة الأمريكية،من الذكاء والألمعية بحيث تصل الى قرار حصيف ، أو رأى سـديد فى أية مشكلة ، ما لم تحصل أولا على الحقائق كافتها .

اذن فالقاعدة الأولى لحل مشكلاتنا هى : استخلص الحقائق . افعل ما فعله العميد هوكس : تجنب حل مشكلاتك ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة .

على أن الحصول على الحقائق التى تعمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحللها ونفسرها . ولقد وجدت بالتجربة أن من الأيسر تحليل الحقائق بعد تدوينها . بل ان مجرد تدوين الحقائق التى تحيط بمشكلتنا ، هو فى ذاته شوط طويل فى طريق الوصول الى قرار معقول . وفى ذلك يقول « تشارلس كيترنج » : « المشكلة المدونة تفاصيلها هى مشكلة نصف محلولة » .

ودعنى أبين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليـا ، ولنأخذ « جالن ليتشفيلد » مثلا . وقد عرفته منذ عدة سنوات

مضت ، رجلا من أنجح رجال الأعمال الأمريكيين فى الشرق الأقصى • وكان ليتشفيلد فى الصين عام ١٩٤٢ ، حين غزا اليابانيون شنغهاى ، وهذه هى قصته كما رواها لى حين استضفته فى منزلى :

« عندما غزا اليابانيون « بيرل هاربور » ، بدأوا يتدفقون على شنغهاى . وكنت اذ ذاك مديرا « لشركة آسيا للتأمين على الحياة » فى شنغهاى . فما لبثوا أن أرسلوا الى ضابطا برتبة أدميرال ، يطلب الى تصفية ممتلكات الشركة • ولم يكن لى خيار فى الأمر . فاما أن أتعاون مع الغزاة واما ••• و « اما » الثانية هذه ، ليس لها الا معنى واحد هو الموت •

« وبدأت أنفذ ما أمرت به . وأعددت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال ، غير أنى أسقطت من هذه القائمة مبلغا قدره ٧٥٠٫٠٠٠ دولار ، وقد أسقطت هذا المبلغ لأنه ، فى الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل فى « هونج كونج » • ولكنى ، رغم ذلك ، ساورنى الخوف خشية أن يكون مصيرى الموت فى الماء المغلى ، اذا اكتشف اليابانيون ما فعلته • ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل ! •

« ولم أكن فى مكتبى بالشركة حين تم اكتشاف ذلك ، ولكن رئيس الحسابات كان هناك ، وقد أنبأنى تليفونيا بأن الأدميرال اليابانى اشتعل غضبا ، ووصفنى باللص الخائن •• نعم ! لقد تحديت الجيش اليابانى، وليس لهذا الا

عقاب واحد ، هو الزج بى فى السجن الذى يسمونه « بيت الجسر » ! ••

« بيت الجسر !! السجن الذى يتخذه الجستابو اليابانى مكانا للتعذيب • لقد عرفت أشخاصا تخلصوا بالانتحار من عذاب هذا السجن ، وعرفت أشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة أيام من استجوابهم وتعذيبهم فى هذا السجن ، وها هو دورى قد حان ! •

« أنبأنى رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد ، وكنت خليقا أن أهلك رعبا لو لم تكن لى طريقة خاصة أتبعها فى حل مشكلاتى • فمنذ سنين مضت كنت كلما استولى على القلق ، أعمد الى الآلة الكاتبة وأدون على ورقة سؤالين هما :

« ١ — علام يساورنى القلق ؟ •

« ٢ — ما الذى يسعنى أن أفعله لأكف عن القلق ؟ •

« وكنت فيما مضى أجيب عن هذين السؤالين شفاهة لا تحريرا ، ولكنى وجدت أن تدوين الاجابة يوضح معالم تفكيرى ، ومن ثم ، قصدت بعد ظهر يوم الأحد ، الذى سمعت فيه بهذه الأنباء ، الى غرفتى فى جمعية الشبان المسيحية بشنغهاى ، وعمدت الى الآلة الكاتبة وكتبت :

« س • لماذا يساورنى القلق ؟ •

« ج . لأننى أخشى أن يزج بى فى سجن « بيت الجسر » غداً صباحاً .

« س . ما الذى يسعنى أن أفعله لأكف عن القلق ؟ .

« وعندئذ أنفقت ساعات طوالا فى التفكير ، وخلصت من التفكير الى مناهج أربعة أستطيع أن أنهجها فدونتها ، ودونت معها كافة احتمالاتها :

« ج . ١ — أستطيع أن أوضح الأمر للأدميرال اليابانى. ولكنه لا يتكلم الانجليزية ، واذا حاولت أن أستعين بمترجم، فقد أثير غضبه مرة ثانية ، وقد يعنى هذا موتا محققا لى ، فهو غليظ القلب ، ولعله يفضل أن يزج بى فى «بيت الجسر» على أن يناقشنى فى الأمر .

« ٢ — أستطيع أن أحاول الهرب من المدينة . ولكن هذا محال ! فانهم يقتفون خطواتى على الدوام ، ويتحتم على أن أسجل مواعيد دخولى وخروجى حيث أقيم بجمعية الشبان المسيحية ، ولو أننى حاولت الهرب ثم قبضوا على ، فاننى أقتل رميا بالرصاص .

« ٣ — أستطيع أن أمكث هنا فى غرفتى ولا أذهب الى الشركة ثانية . لكننى ان فعلت هذا فسيشتبه الأدميرال اليابانى فى أمرى ، وقد يبعث بجنوده ليقبضوا على ،ويزجوا بى فى بيت الجسر ، دون أن يعطونى فرصة لأنبس بكلمة .

« ٤ — أستطيع أن أذهب الى مكتبى فى الشركة صباح

يوم الاثنين كعادتى ، وكأن شيئا لم يحدث • فاذا فعلت ، فمن المحتمل أن يكون الأدميرال مشغولا جداً فلا يذكر فعلتى ، واذا ذكرها فمن المحتمل أن تكون نار غيظه قد بردت فلا يناقشنى فى الأمر ، وحتى اذا ناقشنى فستكون لدى فرصة لأوضح له جلية الأمر • واذن فذهابى الى المكتب صباح يوم الاثنين وكأن شيئا لم يحدث ، يمنحنى فرصتين للنجاة •

« وبمجرد أن انتهيت من تقليب أوجه النظر فى المسألة، واعتزمت تنفيذ الخطة الرابعة ، أحسست بالراحة التامة ، وزايلنى القلق •

« وعنـدما دخلت مكتبى صباح يوم الاثنين ، وجدت الأدميرال جالساً ، والسيجارة فى فمه ، فحملق فى كعادته ، ولم يقل شيئا ، لا يومها ولا فى الأيام التالية ! وبعد ستة أسابيع دعى الأدميرال الى طوكيو ، وبذلك اختتمت متاعبى، وحلت مشكلتى •

« ولعلى أدين بنجاتى من موت محقق لجلستى تلك ، بعد ظهر يوم الأحد ، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التى يسعنى اتخاذها ، وعواقب كل منها • ولو أننى لم أفعل هذا فربما ترددت ، واضطربت ، وأقدمت على عمل غير مدروس توحيه الى اللحظة ! ولو أننى لم أفكر فى مشكلتى ، وأنته الى قرار حاسم ، فربما نازعنى القلق طوال بعد ظهر الأحد ،

وحرمنى النوم ليلا . وربما ذهبت الى المكتب صباح الاثنين التالى ، وقد ارتسم القلق والانزعاج على وجهى . وهذا وحده كان كفيلا باثارة شكوك الأدميرال اليابانى .

« لقد أثبتت لى التجربة ، مرة بعد أخرى، الفائدة العظمى لاتخاذ قرار حاسم . أما التخاذل عن اتخاذ قرار ، والدوران حول المشكلة بلا هدف ، فهما اللذان يدفعان الرجال الى الانهيار العصبى . وقد وجدت أن مقدار خمسين فى المائة من القلق يتلاشى بمجرد أن أصل الى قرار حاسم ، واضح المعالم . وأن أربعين فى المائة مما تبقى من القلق ، يتلاشى عندما أبدأ بتنفيذ القرار الذى اتخذته . ومن ثم فأنا أطرد تسعين فى المائة من القلق ، باتخاذ هذه الخطوات الأربع :

« ١ — تدوين الأسباب التى أثارت قلقى بوضوح تام .

« ٢ — تدوين الخطوات التى أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق .

« ٣ — اتخاذ قرار حاسم .

« ٤ — البدء فى تنفيذ القرار الذى توصلت اليه » .

ومستر جاليه ليتشفورد هو الآن مدير فرع الشرق الأقصى لشركة « ستار ، وبارك ، وفريمان » بنيويورك . . ألا ترى أن طريقته رائعة ؟ ذلك لأنها فعالة ، مجدية ، تعالج المشكلة من أساسها ، وفضلا عن هذا فانها تنتهى بالقاعدة

رقم (٣) التى لا غناء عنها فى مكافحة القلق وهى : افعل شيئا للقضـاء على القلق • فما لم تفعل شيئا ، فان محاولتك استخلاص الحقائق ليست الا مضيعة للوقت والجهد •

قال وليم جيمس : «عندما تتوصل الى قرار وتأخذ فى تنفيذه ، ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا» ويقصد وليم جيمس بهذا أنك متى اتخذت قرارا، فلا تتردد ، ولا تحجم ، ولا تراجع خطواتك ، ولا تخلق لنفسك الشكوك والأوهام ، ولا تنظر الى الوراء ، بل أقدم على تنفيذ قرارك غير هياب ولا وجل •

سـألت مرة « وايت فيلبس » ، وهو أحـد الرجال البارزين فى صناعة البترول فى أوكلاهوما ، كيف كان ينفذ قراراته فأجاب : « لقد وجدت أن الاستمرار فى التفكير فى احدى المشكلات الى أبعد من مدى معين ، يخلق القلـق ويولد الاضطراب • فانه يأتى وقت تصبح فيه المداومة على التفكير ضررا يجب اجتنابه ، فمتى اتخذت قرارا عمدت الى تنفيذه دون أن أتطلع قط الى الوراء » •

لماذا لا تطبق طريقة «جاليه ليتشفورد» فى التو واللحظة على احدى مشكلاتك التى تسبب لك القلق ؟ •

هاك السؤال رقم ١ ــ لماذا يساورنى القلق ؟ (ضع اجابتك هنا فى المكان المخصص للاجابة تحت كل سؤال) •

الجواب : ....

....

....

السؤال رقم ٢ — ماذا أستطيع أن أفعل للقضاء على القلق ؟ .

الجواب : ....

....

....

السؤال رقم ٣ — ما هى أفضل وسيلة أتخذها للقضاء على القلق ؟ .

الجواب : ....

....

....

السؤال رقم ٤ — متى أبدأ بتنفيذ هذه الوسيلة ؟ .

الجواب : ....

....

....

الفصل الخامس

كيف تطرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك

اذا كنت من رجال الأعمال ، فلعلك تقول لنفسك فى هذه اللحظة : « ما أسخف عنوان هذا الفصل ! اننى خبرت عملى عشرين عاما أو تزيد ، فلا شك أننى أدرى الناس بجواب هذا السؤال .. ان مجرد التفكير فى أن شخصا غريبا عنى ، وعن عملى ، يريد أن يدلنى على كيفية طرد القلق المتعلق بعملى لهو السخف بعينه ! » والحق معك . فقد كنت حريا بأن أشعر هذا الشعور نفسه لو أننى قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة أعوام . فانه يزجى وعودا كبارا ، وما أرخص ازجاء الوعود .

نعم ! أنت محق فى أننى لا أستطيع معاونتك على طرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك ، فأنت وحدك الذى يسعك هذا . ولكن ما أقصد اليه هو أن أطلعك على تجارب أشخاص مثلك وسعهم أن يطردوا القلق ، ثم أدع لك الباقى تتكفل به .

ولعلك تذكر أننى فى صفحة ٥٦ من هذا الكتاب

اقتبست قول الدكتور « ألكسيس كاريل » : « ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا » .. فاذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة ، أفلا تراها صفقة رابحة لك ان أنا عاونتك على طرد عشرة فى المائة فقط من القلق الذى يساورك على عملك ؟ .. تقول : «نعم» ؟ حسن ! هاأنذا أريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين فى المائة من قلقه وحسب ، بل وخمسة وسبعين فى المائة من وقته الثمين أيضا ، الذى كان يضيع سدى فى اجتماعات لا تنتهى ، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل فى أوهايو ، ويدعى « ليون شيمكن » وهو أحد أصحاب دار «سيمون وسكستر» للنشر الواقعة بميدان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك .

واليك تفصيل التجربة التى مر بها « ليون شيمكن » كما رواها هو :

« دأبت مدى خمسة عشر عاما متواصلة ، على عقد اجتماعات يومية مع مساعديّ لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل .فاذا احتوتنا غرفة الاجتماع رحنا نتساءل : هل نفعل هذا ؟ أم ترى نفعل ذاك ؟ أم يحسن ألا نفعل شيئا على الاطلاق ؟ . ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر ، ونتململ فى مقاعدنا أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا ، وقد يحتدم بيننا الجدل

ونذهب ندور حول الموضوع المطروح للبحث فى دوائر معلقة لا منفذ لها • فاذا أقبل المساء ، ألفيت نفسى منهك القوى، متعبا • وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال الى نهاية حياتى ، فقد استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالى أن ثمة وسيلة أفعل لبحث مسائل العمل من هذه • ولو أن انسانا أخبرنى اذ ذاك أن فى استطاعتى توفير ثلاثة أرباع الوقت الذى أبدده هباء فى هذه الاجتماعات القلقة المتوترة ، فضلا عن ثلاثة أرباع المجهود العصبى الذى أبذله، لحسبته من أولئك الواهمين المتفائلين ••

ثم تصادف أن خطرت لى خطة ، عمدت الى تطبيقها ، فاذا هى تعود على بأحسن الثمرات ، فضلا عن الراحة التى كنت أنشدها وأحسبها ضربا من الخيال • وما زلت ، منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطة التى كان لها فعل السحر فى انتاجى ، وصحتى ، وسعادتى •

« أقول انها كالسحر •• وهى كالسحر ، بسيطة للغاية، واليك تفاصيلها :

« أولا : كففت فى التو عن نظام المناقشة الذى كنت ألتزمه أثناء اجتماعى مع مساعدى ، ذلك النظام الذى كان يقضى بأن يسرد على مساعدى تفاصيل الأخطاء التى وقعت ، أو المشكلات التى تصادفهم ، ثم يسائلوننى : ماذا نحن فاعلون ؟ •

« ثانيا : وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض على مشكلة ما ، أن يقدم لى أولا مذكرة تشمل الاجابة عن هذه الأسئلة الأربعة :

« ١ — ما هى المشكلة ؟ (وقد تعودنا ، فيما مضى ، أن ننفق ساعة أو ساعتين فى مناقشة حامية دون أن ندرى ما هى المشكلة على وجه التحديد ! كما اعتدنا أن نحيط المشكلة باللبس والغموض ، دون أن يفكر أحدنا فى تدوين موضوع المشكلة بوضوح) .

٢ — ما هو منشأ المشكلة ؟ (واذ أرجع بذاكرتى الى الوراء ، يروعنى ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الأسباب التى دفعت المشكلة الى حيز الظهور) .

« ٣ — ماهى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ (وفيما مضى كان كل منا يقترح حلا فيجادله زميل له ، وكثيرا ما كانت تهتاج الخواطر فتنأى بنا عن الحل المقترح ، وفى نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التى عرضنا لها أثناء المناقشة) .

« ٤ — ما هو أفضل الحلول ؟ (وقد اعتدت من قبل ، أن أدخل قاعة الاجتماع مع مساعدىّ الذين أمضهم القلق ساعات طوالا ، فحدا بهم الى الدوران حول المشكلة فى حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلا محددا) .

« وكان من نتيجة هذه الخطة أن قل التجاء مساعدى الى لعرض مشكلاتهم على . لماذا ؟ لأنهم ، لكى يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة ، يجب أن يحصلوا على كافة الحقائق المحيطة بالمشكلة ، فاذا توفرت لهم الحقائق كافتها ، غالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقى يحتاج الى معاونتى . وحتى اذا أوجبت الظروف مشاورتى ، فان المناقشة لا تستغرق أكثر من ثلث الوقت الذى كانت تستغرقه قبلا ، لأنها — أى المناقشة — تسير فى طريق مرسوم .

« ونحن الآن ، بفضل هذه الخطة ، نستهلك وقتا ضئيلا فى القلق ومناقشة الأخطاء ، ووقتا طويلا فى « العمـــل » على تلافى هذه الأخطاء » .

وحدثنى صديقى « فرانك بتجر » وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين على الحياة ، الناجحين فى هذا المضمار ، بأنه استطاع ، لا أن يقلل من القلق وحسب ، بل أن يضاعف أرباحه أيضا ، باتتهاجه خطة مماثلة لتلك التى أسلفنا ذكرها . قال لى مستر بتجر :

« عندما بدأت الاشتغال بالتأمين على الحياة ، كانت تملأنى حماسة لا حد لها ، وشغف شديد بعملى . ثم حدث أن تجمعت فى طريقى العقبات والصعاب ، فانتابنى اليأس ، وبدأت أحتقر العمل وأفكر فى تركه ، وكنت خليقا بأن أتركه

فعلا لو لم يخطر لى ذات صباح ، أن أحاول الوصول الى أسباب القلق الذى يساورنى .

« ١ — سألت نفسى : ما هى المشكلة بالضبط ؟ .

وأجبت عن هذا السؤال بأن أرباحى من العمل أصبحت لا توازى المجهود الذى أبذله فيه . كنت أذهب الى العميل الذى أريد التأمين على حياته ، فأبدأه الحديث كأحسن ما يكون البدء ، ويسير بنا الحديث مبشرا بالخير ، حتى اذا حان وقت عقد الصفقة قال لى العميل : « حسنا . دعنى أفكر فى الأمر .. هل لك أن تتفضل بزيارتى فى وقت آخر؟» هذا المجهود الذى يضيع سدى هو منشأ مشكلتى ، وهو الذى يسبب لى القلق .

« ٢ — وعدت أسأل نفسى : ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ .

« ولكى أجيب عن هذا السؤال ، كان لزاما على أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتى ، وعمدت الى سجل الصفقات التى أتممتها خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها ودرستها ، واذ ذاك تكشفت لى حقيقة مدهشة ! وجدت أن ٧٠٪ من مجموع صفقاتى تمت من المقابلة الأولى ، وأن ٢٣٪ من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وأن ٧٪ فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة فما أكثر . وهذه الصفقات الأخيرة هى التى كانت تثير فى القلق ،

والنقمة على العمل ، أى أننى — بمعنى آخر — سمحت للقلق ، واليأس ، والتوتر أن تعصف بى من أجل ٧٪ فقط من مجموع الصفقات التى أعقدها ! .

« ٣ — ما هو أفضل الحلول ؟ .

« وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينا : يجب أن أمتنع عن الاسترسال فى صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية . وقد فعلت هذا . وأنفقت الوقت الذى توفر لى ، كنتيجة لذلك ، فى محاولة عقد صفقات جديدة . فلم يمض وقت قصير حتى استطعت أن أضاعف دخلى ، اذ تضاعفت صفقاتى » .

وقد أسلفت أن مستر « فرانك بتجر » هو الآن أحد الناجحين فى ميدان التأمين على الحياة ، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار . ورغم هذا ، فقد أشرف فى وقت ما على ترك هذا العمل المربح ، والتسليم بالخيبة والفشل !

وأنت تستطيع ، بالاجابة عن هذه الأسئلة الأربعة السالفة الذكر ، أن تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها . وها أنا أعيد عليك التحدى الذى بدأت به هذا الفصل . « انك تستطيع أن تطرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك اذا أنت أجبت عن هذه الأسئلة الأربعة ، وعملت وفقا لاجابتك »

الجزء الثانى فى سطور

الطرق الأساسية لتحليـــل القلق

القاعدة رقم ١

استخلص الحقائق ، واذكر قول العميد هوكس : « ان نصف القلق فى العالم منشؤه محاولة الوصول الى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ قرار » .

القاعدة رقم ٢

بعد أن تزن الحقائق بعناية ، اتخذ قرارا .

القاعدة رقم ٣

متى اتخـذت قرارا حصيفا ، أقـدم على تنفيـذه ، ولا تتهيب العواقب .

القاعدة رقم ٤

عنـدما يساورك القـلق على عملك ، أجب عن هذه الأسئلة الأربعة ودوّن اجابتك .

(ا) ما هى المشكلة ؟ .

(ب) ما سبب المشكلة ؟ .

(جـ) ما هى الحلول الممكنة ؟ .

(د) ما هو أفضل الحلول ؟ .

تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١ — اذا أردت أن تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب، فهناك مطلب لا غنى لك عنه ، مطلب هو أهم من كل المبادىء والقواعد الواردة فى هذا الكتاب ، وما لم يتوفر لك هذا المطلب ، فان ألف قاعدة وألف طريقة لن تغنيك شيئا .

فما هو هذا المطلب السحرى ؟ هو : رغبة عميقة راسخة فى الافادة من هذا الكتاب ، وتصميم قوى على قهر القلق والتغلب عليه وبدء حياة جديدة سعيدة .

فكيف تنمى فى نفسك هذه الرغبة ؟ بأن تذكر نفسك على الدوام بأهمية المبادىء التى يتضمنها هذا الكتاب . صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادىء سوف يعينك على أن تحيا حياة حافلة سعيدة . قل لنفسك مرارا أو تكرارا : « ان راحتى الذهنية ، وسعادتى ، وصحتى ، وربما دخلى بمرور الزمن ، تعتمد على تطبيق هـذه الحقائق العملية الواردة فى هذا الكتاب » .

٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة لتستخلص الفكرة العامة ، وقد يغريك هذا على أن تنتقل الى الفصل الذى يليه ، ولكن لا تفعل .. اللهم الا اذا كنت

تقرأ لمجرد التسلية • أما اذا كنت ترغب فى أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فاعمد ثانية الى الفصل الذى قرأته سريعا ، وتعمق فى قراءته ، وسوف ترى ، بمرور الوقت ، أن هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدى نفعا •

٣ — توقف فى خلال قراءتك ، وفكر فيما قرأت ، سائل نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعته • فمثل هذه القراءة أفضل وأنفع من أن تنطلق كالسهم قارئا الفصل تلو الفصل •

٤ — اقرأ هذا الكتاب وأنت ممسك بقلم أحمر فى يدك ، حتى اذا صادفت اقتراحا ترى أن فى وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه ، أما اذا كان اقتراحا ذا أهمية خاصة لك ، فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطا ، أو ضع أمامه هذه العلامة (××××) • فان وضع العلامات على الكتاب يجعله أكثر نفعا ، وأسهل فى المراجعة •

٥ — أعرف رجلا قضى خمسة عشر عاما فى منصب مدير لشركة كبرى من شركات التأمين على الحياة ، وهو يقرأ مرة فى كل شهر جميع عقود التأمين التى أبرمتها شركته • لماذا ؟ لأن التجربة علمته أن هذه هى الطريقة التى يستطيع بها أن يحفظ فى ذهنه البنود التى يحتويها كل عقد •

وقد أنفقت أنا سنتين فى تأليف كتاب فى فن الخطابة العامة،

ورغم ذلك ، أرانى مضطرا لمراجعة كتابى من حين لآخر لكى أتذكر ما كتبتـــه أنا نفسى ، فان السرعة التى ننسى بهـــا مدهشة حقا .

واذن ، فاذا أردت أن تحصل على فائدة حقيقية دائمة من هذا الكتاب فلا تحسب أن مطالعتك اياه مرة واحـــدة تكفى ، فبعد أن تقرأه بامعان . ينبغى أن تخصص بضـــع ساعات كل شهر لتراجعه مرة أخرى . احتفظ به على مكتبك ليكون فى مواجهتك كل يوم . تصفحه بقدر ما تستطيع ، وتذكر أن تطبيق هذه المبادىء لن يصبح عادة راسخة ما لم تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوما بعد يوم .

٦ — قال برنارد شو مرة : « اذا لقنت انسانا شيئا ، فانه لن يتعلم قط » وبرنارد شو على حق . فان « التعلم » عملية ايجابية لا سلبية ، ونحن نتعلم حين « نعمل » ومن ثم فاذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة فى هذا الكتاب ، فجربها ، واعمل بها ، وطبقها فى كل فرصة تسنح لك ، فاذا لم تفعل هـــذا ، فسوف تنساها سريعا ، فان المعـــرفة التى « نستخدمها » هى وحدها التى تعلق بأذهاننا . وأنا أعلم أنك قد تجد صعوبة فى الدأب على تطبيق هذه المبادىء . أنا أعلم هذا ، لأننى كتبت هذا الكتاب ، ورغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة فى تطبيق كل ما أوردته فيه . واذكر دائما ، وأنت تقرأ هذا الكتاب ، أنك لا تجمع المعلومات فحسب ،

وانما تكتسب « عادات » جديدة ، بل نمطا جديدا فى الحياة ، وهذا يتطلب وقتا ، ومثابرة ، فارجع الى هذا الكتاب ما أمكنك ، واعتبره مرشدا عمليا فى التغلب على القلق ، وعندما تواجهك مشكلة ، لا تسمح لخواطرك بالاهتياج ، ولا تتبع الخاطر الذى توحيه اليك لحظة انفعال ، فهو عادة خاطىء ، وانما قلب صفحات هذا الكتاب ، وراجع الفقرات التى وضعت أمامها علامات بالقلم الأحمر ، ثم جرب القواعد التى تضمنتها ، وانظر أية أعاجيب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد .

٧ — راهن زوجتك على أن تمنحها « شلنا » فى كل مرة تضبطك فيها متلبسا بخرق أحد المبادىء الواردة فى هذا الكتاب ، فان خشيتك من الافلاس سوف تحدو بك الى المحافظة على تطبيق هذه المبادىء ! .

٨ — انظر الفصل الثانى والعشرين من هذا الكتاب ، واقرأ كيف استطاع « هـ . ب . هاول » و « بنجامين فرانكلين » أن يصححا أخطاءهما . فلماذا لا تستخدم طرق هاول وفرانكلين ؟ انك لو فعلت لنميت قدرتك على قهر القلق ، وشحذت رغبتك فى بدء حياة جديدة سعيدة .

٩ — احتفظ بمذكرة تدون فيها انتصاراتك الناشئة عن تطبيق هذه المبادىء ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرات سيحفزك على بذل مجهود أكبر . وما أروع ما تتجلى هذه الانتصارات لعينيك حين ترجع اليها لتستعيد ذكراها فى مقبل أيامك .

إجمـــال

١ — اخلق فى نفسك رغبة قوية فى تطبيق المبادىء الواردة فى هذا الكتاب .

٢ — اقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل أن تنتقل الى الفصل الذى يليه .

٣ — توقف كثيرا فى خلال قراءتك ، وسائل نفسك : كيف تستطيع تطبيق كل اقتراح صادفته .

٤ — ضع علامات بالقلم الأحمر أمام كل فكرة هامة .

٥ — راجع هذا الكتاب مرة كل شهر .

٦ — طبق هذه المبادىء فى كل مناسبة تسنح لك ، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليومية .

٧ — اتخذ من تطبيق هذه المبادىء مسلاة .. وذلك بأن تمنح زوجتك أو صديقا أو قريبا « شلنا » فى كل مرة يضبطك فيها متلبسا بخرق أحد هذه المبادىء .

٨ — راجع كل أسبوع مدى التقدم الذى أحرزته .

٩ — احتفظ بمذكرة ، تسجل فيها كيف ومتى طبقت المبادىء الواردة فى هذا الكتاب ، والنتيجة التى عادت عليك من تطبيقها .

الجزء الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك

الفصل السادس

كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنس تلك القصة التي رواها لى « ماريون دوجلاس » ، وليس هذا اسمه فى الواقع ، فقد رجانى لأسباب خاصة ألا أكشف عن شخصيته • روى لى « ماريون » كيف طرقت الخطوب باب بيته ، لا مرة واحدة ، بل مرتين • ففى المرة الأولى فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام ، وكان يحبها حبا جما ، فظن هو وزوجته أنهما لن يقويا على احتمال هذه الفجيعة • ثم لم تمض عشرة أشهر حتى رزقا بطفلة أخرى ، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت • حدثنى هذا الرجل فقال: « كانت هذه الفجيعة المزدوجة أكثر مما احتمل ، فقد صدت نفسى بعدها عن الطعام ، ولم أعد أعرف طعم النوم ، وتوترت أعصابى ، وتبددت ثقتى بنفسى ، وتولانى المرض • وقصدت أخيرا الى الأطباء ، فوصف لى أحدهم دواء منوما ، ووصف لى آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر ، وجربت

كلتا الوصفتين ، ولكن بلا طائل • كنت أحس كأن جسمى يحتويه فكا كماشة حديدية يزدادان انطباقا على مر الأيام • ذلك هو ألم الحزن ، واذا كنت جربت الحزن ، فلاشك أنك تعلم ما أعنى •

« ولكننى اليوم أحمد الله على أن وهبنى طفلا هو الآن فى الرابعة من عمره ، وطفلى هذا هو الذى هدانى الى حل لمشكلتى • ففى ذات مســاء ، كنت جالســا أجتر أحزانى ، حين سألنى طفلى : بابا •• هلا صنعت لى قاربا ؟ ولم أكن فى حالة تسمح لى بصنع قارب ، أو صنع أى شىء آخر ، ولكن طفلى عنيد لحوح • فلم يسعنى الا الامتثال • وأنفقت فى صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات ، فلما انتهيت ، أدركت أن هــذه الساعات الثلاث التى قضيتها فى صنع القارب ، كانت الساعات الأولى التى أحسست فيها بالراحة الذهنية التى تولت عنى منذ شهور •

« وقد حفزنى هذا الادراك على أن أخرج من جمودى ، وأفكر •• أفكر تفكيرا صحيحا لم أعهده منذ شهور • فقد رأيت أن القلق سرعان ما يتلاشى اذا أنا انشغلت بعمــل ، يتطلب شيئا من الابتكار والتفكير ، وعلى هذا عولت على أن أظل مشغولا بعمل •

« ففى الليلة التالية ، رحت أتنقل فى غرف منزلى ، وأضع قائمة بالأشياء التى يلزمها التصليح • واحتوت القائمة بنودا

كثيرة : حقائب ، ونوافذ ، وستائر ، وأقفالا ، وصنابير • ولم يمض أسبوعان حتى كانت القائمة تحتوى على ٢٤٢ شيئا يتطلب التصليح •

« وفى خلال العامين الماضيين أمكننى تصليح معظم هذه الأشياء ، وانغمرت — فضلا عن هذا — فى كثير من أوجه النشاط • فأنا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين فى نيويورك ليلتين فى الأسبوع ، وأنا عضو فى كثير من الجمعيات الخيرية فى بلدتى ، ورئيس مجلس ادارة مدرسة البلدة ، كما أحضر كثيرا من المحاضرات وأساهم فى جمع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر وغيرها ، لقد أصبحت مشغولا لدرجة أنه لم يعد لى وقت للقلق » •

« لا وقت للقلق » ! هذا بالضبط ما قاله « ونستون تشرشل » عندما كان يشتغل ثمانى عشرة ساعة فى اليوم ، حين كانت الحرب فى ذروتها ، ولما سئل هل هو قلق من جراء المسئوليات الضخمة الملقاة على عاتقه ، قال : « انى مشغول جدا ، الى حد أنه ليس لدى وقت للقلق » •

وكذلك كان « تشارلى كترنج » عندما بدأ يخترع محركا ذاتيا للسيارة • كان مستر كترنج وكيلا لشركة « جنرال موتورز » ، ومشرفا على الابحاث التى تجريها هذه الشركة ، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع ، حتى أنه أنشأ معمله فى جانب من حظيرة ، واقترض من زوجته ألفين وخمسمائة

دولار لكى يزود معمله بالعدد والآلات - وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من اعطاء دروس خصوصية فى العزف على البيانو - كما اقترض خمسمائة دولار على حساب «بوليصة» التأمين على حياته . وقد سألت زوجته يوما هل كانت تشعر بالقلق فى ذلك الوقت ، فأجابتنى : « نعم . كنت قلقة ، حتى أننى لم أستطع النوم ، ولكن مستر كترنج لم يكن كذلك ، فقد كان مستغرقا فى عمله فلم يجد لديه وقتا يسمح بالقلق ! » .

وقد تحدث العالم الفرنسى «باستير» عن «السلام الذى يجده المرء بين جدران المكتبات أو المعامل » فلماذا ترى يجد المرء السلام هناك ؟ لأن الناس فى المكتبات أو فى المعامل مستغرقون عادة فى المطالعة أو العمل ، فلا يتوفر لديهم وقت للقلق . ان البحاثة والعلماء قلما يصابون بانهيار عصبى ، فليس فى وقتهم متسع لهذا « الترف » ! .

فما السبب فى أن أمرا هينا كالاستغراق فى العمل يطرد القلق ؟ السبب فى ذلك هو أحد القوانين الأساسية التى اكتشفها علم النفس ، وهذا هو : « من المحال لأى ذهن بشرى ، مهما كان خارقا ، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد فى وقت واحد » .

ألا تصدق هذا ؟ حسن . دعنا نجرى تجربة ... اضطجع الآن فى مقعدك واغمض عينيك ، وحاول أن تتخيل تمثال الحرية، وأن تتصور فى الوقت نفسه ما أعددته للتنفيذ غدا ... هيا .. جرب ! .

الآن عرفت .. أليس كذلك ؟ ان فى استطاعتك أن تتخيل كلا من الشيئين على حدة فى وقت واحد ! والأمر نفسه ينطبق على الاحساسات ، فليس فى استطاعتنا أن تتحمس لعمل مثير ، ونحس بالقلق فى الوقت نفسه ، فان واحدا من هذين الاحساسين يطرد الآخر ، وهذا القانون البسيط هو الذى مكن الأطباء النفسيين الملحقين بالجيش أن يأتوا بالعجائب فى خلال الحرب . عندما كان يأتى اليهم الجنود الذين ضعضعت الحرب أعصابهم ، كانوا يقولون : « اشغلوهم بعمل ما » .

فاذا انشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط ، كصيد السمك ، أو لعب الكرة ، أو التصوير ، أو رى الحدائق ، أو الرقص ، لم يعد انشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيما مر بهم من تجارب مروعة .

وقد أصبح اسم «العلاج الوظيفى» occupational therapy

يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسى الذى يصف « الوظيفة » أو العمل كعلاج . وليس هذا العلاج بجديد ، فأطباء الاغريق القدماء كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائه عام . وكان جماعة « الكويكرز » يستخدمونه فى « فيلادلفيا » فى عهد « بنجامين فرانكلين » ، وقد ذهل أحد زائرى مصح الكويكرز فى عام ١٧٧٤ عندما شاهد مرضى العقول منهمكين فى غزل الكتان . فقد ظن أن هؤلاء المساكين

يستغلون أسوأ استغلال الى أن شرح له « الكويكرز » أن مرضاهم يبرأون من عللهم عندما ينهمكون فى العمل ، فهو يهدىء أعصابهم ، ويسكن خواطرهم .

ان أى طبيب نفسانى يسعه أن يؤكد لك أن الانشغال بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة ، وقد أدرك الشاعر « هنرى لونجفليو » هذه الحقيقة عندما فقد زوجته الشابة . كانت زوجته ، ذات يوم ، تصهر قطعة من شمع الأختام على لهب شمعة ، فامتدت النار الى ثيابها ، وسمع لونجفيلو صراخها ، وحاول أن يتدارك الكارثة ، ولكن زوجته ماتت متأثرة بحروقها ، ولبث لونجفيلو زمنا معذبا بذكرى هذا الحادث الأليم ، حتى أوشك على الجنون ، ولكن أطفاله الثلاثة — لحسن حظه — كانوا فى حاجة الى رعايته ، فاضطر ، رغم حزنه ، أن يتعهدهم بالرعاية ، وأن يكون لهم أبا وأما فى آن معا . كان يصطحبهم الى النزهة ، ويقص عليهم الأقاصيص ويشاطرهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبته لهم فى قصيدة عنوانها « ساعة الأطفال » ، كما أنه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر « دانتى » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، أن تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامة عقله . لقد قال الشاعر « تنيسون » عندما فقد أعز صديق له وهو « آرثر هالام » : « علىّ أن أنشغل عن نفسى بالعمل ، والا هلكت أسى » .

اننا لانحس للقلق أثرا عندما نعكف على أعمالنا ، ولكن ساعات الفراغ التى تعقب العمل ، هى أخطر الساعات طرا . فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق أن تهاجمنا ، وهناك فقط تتساءل : أترانا نحصل من الحياة على ما نبتغى ؟ أترى كان « الرئيس » يعنى شيئا بملاحظتــه التى أبداها اليوم ؟ أترانا مرضى ؟ أترى شعرنا فى سبيله الى السقوط ؟.

ان أذهاننا توشك أن تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا ، وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن « الطبيعة تمقت الفراغ » ، وكتجربة على ذلك : أحدث ثقبا فى « لمبة » كهربائية مفرغة من الهواء ، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء الى داخل « اللمبة » ليملأ الفراغ . كذلك تسرع الطبيعة الى ملء العقل الفارغ . بماذا ؟ بالعواطف والاحساسات غالبا . لماذا ؟ لأن الاحساسات مثل القلق، والخوف، والمقت، والغيرة، والحسد ، مدفوعة بقوة بدائية عنيفة متوارثة من عهد الغابة . وهذه الاحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا .

وقد عبر عن هذه الظاهرة الأستاذ « جيمس مرسل » أستاذ التربية بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا ، بقوله : « ان القلق يكون أقرب الى الاستحواذ عليك ، لا فى أوقات عملك ، وانما فى وقت فراغك من العمل ، فالخيال اذ ذاك يجمح ما شاء له الجموح ، ويقلب كل صنوف الاحتمالات ، ويعيد

ذكرى كل هفوة ارتكبتها • فى مثل هذا الوقت، يكون عقلك أشبه بسيارة مندفعة فى الطريق بغير سائق ولا ركاب، فهى تمرق هنا وهناك كالسهم، وتهدد بالانفجار، وتدمير نفسها فى أية لحظة • وعلاج هذه الحال سهل ميسور، هو أن ننشغل بعمل انشائى مجد» وأنت تحتاج أن تكون أستاذا فى الجامعة لكى تدرك هذه الحقيقة، وتعمل بمقتضاها! •

* * *

قابلت فى خلال الحرب، سيدة من أهالى شيكاغو، فروت لى كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة، وكيف اهتدت الى علاج القلق بالاستغراق فى العمل • لقيت هذه السيدة وزوجها فى عربة الأكل بالقطار المسافر من نيويورك الى ميسورى، فأخبرانى أن ولدهما الوحيد التحق بالجيش فى اليوم التالى لهجوم اليابانيين على « بيرل هاربور »، وقالت السيدة انها أوشكت على تحطيم صحتها من جراء قلقها على ابنها الوحيد اذ لم تكن تفتأ تتساءل: أين هو؟ أهو آمن؟ أم هو مشترك فى المعركة؟ أتراه يجرح؟ أو يقتل؟ وسألتها كيف تغلبت على هذا القلق، فأجابت: « انشغلت بالعمل »، ثم استطردت فقالت انها سرحت خادمتها، وأخذت تدبر بنفسها شئون البيت، ولكن هذا لم يجدها كثيرا • قالت لى: « لقد وجدت أن تدبير شئون البيت بطريقة آلية، لم يحل بينى وبين مواصلة التفكير والقلق، ومن ثم أدركت أننى فى حاجة الى نوع آخر من العمل غير تسوية

المخادع ، وغسل الأوانى ، نوع آخر من العمل يشغلنى عقلا وجسدا طوال ساعات النهار • ولهذا اشتغلت فى أحد المتاجر الكبيرة ، وقد وفى هذا العمل بالمطلوب ، اذ ألفيت نفسى وسط حلقة متصلة من النشاط : فالزبائن يتزاحمون أمامى ، سائلين عن الأثمان ، والأحجام ، والألوان ؛ فلم تكن تتح لى ثانية واحدة أفكر فيها فى شىء آخر سوى عملى • وعندما يأتى الليل ، لم أكن أفكر الا فى اراحة قدمى اللتين كلتا من الوقوف طول اليوم • فما ان أتناول عشائى حتى أستغرق فى نوم عميق » •

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه « جون كوبر باوز » عندما قال فى كتابه « فن نسيان الشقاء »[1] « ان احساسا بالاطمئنان والسلام النفسى ، والاسترخاء الهنىء ، يطغى على أعصاب الانسان عندما ينشغل بالعمل » •

أفضت الى أخيرا « أوزا جونسون » الرحالة الذائعة الصيت ، بالطريقة التى تخلصت بها من القلق • وقد تكون قرأت قصة حياة هذه الرحالة فى كتابها « تزوجت المغامرة »[2] • تزوجت هذه المرأة من « مارتن جونسن » وهى فى السادسة عشرة من عمرها ، وانتقل بها زوجها فى تلك السن المبكرة ، من بلدة « كانوت » بولاية كانساس ، الى

---

(١) John Cowper Powys: "The Art of Forgetting the Unpleasant"

(٢) Osa Johnson: "I married Adventure"

أدغال جزيرة بورنيو • وأمضى الزوجان فى الترحال ربع قرن من الزمان ، قدما فى خلاله للسينما صورا من الحياة البدائية ، التى توشك على الانقراض فى آسيا وأفريقيا • وعندما عادا الى أمريكا منذ تسع سنوات ، اعتزما أن يتجولا فى أنحائها لالقاء سلسلة من المحاضرات ، ولعرض أفلامهما الشهيرة ، واستقلا الطائرة من « دنفر » متجهين الى الساحل ، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت ، وقتل مارتن جونسون لساعته ، وقدر الأطباء أو « أوزا » لن تفارق مخدعها بعد ذلك اليوم ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون « أوزا جونسون » ! فما مضت ثلاثة أشهر ، حتى كانت أوزا تجلس فى مقعد ذى عجلات ، وتلقى محاضرة فى جمع غفير من المستمعين • بل انها ألقت فى ذلك الموسم ، أكثر من مائة محاضرة ، ألقتها كلها وهى جالسة فى مقعدها ذى العجلات • وعندما سألتها لم فعلت هذا ، أجابت : «لقد فعلته لكى لا أتيح لنفسى وقتا للأسف أو القلق » •

لقد اكتشفت « أوزا جونسون » الحقيقة التى تغنى بها الشاعر تنيسون قبل ذلك بقرن تقريبا : « علىّ أن أنشغل عن نفسى بالعمل والا هلكت أسى » •

واكتشف « الأدميرال بيرد » هذه الحقيقة نفسها ، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا فى خيمة مطمورة فى ثلوج القطب الجنوبى • قضى الأدميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا ،

ليس معه ، ولا على بعد مائة ميل منه ، مخلوق من أى نوع كان • وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان « بيرد » يسمع صوت أنفاسه وهى تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة ! •

وقد روى الأدميرال بيرد فى كتابه « وحيد »[1] قصة هذه الشهور الخمسة التى قضاها فى القطب الجنوبى ، حيث كانت الأيام والليالى فى الظلام سواء •

هناك كان على « بيرد » أن يشغل نفسه بعمل ، ليحتفظ بسلامة عقله • وقد قال فى كتابه :

« فى الليل ، قبل أن أطفىء المصباح لآوى الى فراشى ، كنت أصور لنفسى عمل الغد • كنت أقسم الغد ، فى خيالى ، الى ساعات ، فأخصص منها – مثلا – ساعتين للعمل فى انشاء نفق ، وساعة لازالة الثلوج المتراكمة ، وساعة لتركيب أرفف للكتب فى عربة الطعام ، وساعتين لاصلاح «الزحافة» وبهذا كنت أقطع الوقت • وأحسب أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها ، لأصبحت أيامى بلا هدف ولا غاية ، ولو أنها أصبحت بلا هدف ولا غاية، لانتهت بهلاك محقق» فاذا عاودك القلق فاذكر أن فى استطاعتك استخدام « العمل » كدواء له • وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد كابوت ، أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا ، فى كتابه

---

(١) Admiral Byrd: "Alone"

« ما الذى يعيش به البشر »[1] اذ قال : لقد أسعدنى ، كطبيب ، أن أرى « العمل » يشفى أشخاصا كثيرين ، كانوا يعانون « الشلل الروحى » ، الذى أعقبته احساسات الشك ، والتردد ، والخوف المسيطرة عليهم » .

اذا لم نشغل أنت وأنا بالعمل ، واذا جلسنا فى أماكننا وأطلقنا العنان لخواطرنا ، فسوف يتبدد نشاطنا هباء ، وتتوزع ارادتنا .

أعرف رجل أعمال فى نيويورك ، كافح القلق ، بأن أسلم نفسه للعمل ، حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ . هذا الرجل هو « ترمبر لونجمان » ، وهو طالب فى برامجى للطلبة البالغين ، وكان حديثه الذى أدلى به أمام الفصل ، عن طريقة قهر القلق ، أخاذا ، رائعا ، حتى أننى دعوته للعشاء معى ، عقب انتهاء الفصل ، وجلسنا نتحدث فى مطعم ، حتى جاوزت الساعة منتصف الليل .

وهذه هى قصته التى رواها لى : « منذ ثمانية عشر عاما ، اجتاحنى قلق شديد أعقبه أرق مضن حتى خشيت أن أصاب بانهيار عصبى . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت أشتغل أمين خزينة فى « شركة كراون » لعصير الفاكهة ، القائمة فى برودواى رقم ٤٤٨ ، بنيويورك . وكنا نستثمر نصف مليون دولار فى تعبئة عصير الفراولة فى صفائح سعة الواحدة

---

(١) Dr. Richard C. Cabot: "What Men Live By"

منهـا جالون ، وانقضت عشرون سـنة ونحن نبيع هـذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات الكبرى التى تصنع « الجيـلاتى » • وفجأة ، توقفت مبيعاتنا ، لأن المحـلات الكبرى ، أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستغنت بهذا عنا • ووجدنا أنفسنا اذ ذاك أمام كارثة مالية محققة ، فقد اقترضنا من المصارف ٣٥٠,٠٠٠ دولار ، ولم يعد فى امكاننا تسديد القرض ، فلم يكن عجيبا أن ينتابنى القلق •

« وهرعت الى بلدة « واطسونفيل » بكاليفورنيا ، حيث توجد مصانعنا ، وحاولت أن أقنع الرئيس بأن الأحـوال تغيرت ، وأننا نواجه خرابا محققا ، لكنه رفض أن ينصت لى ، وصب اللوم كله على فرع الشركة فى نيويورك ، حيث أعمل ، متهما اياه بأنه يتهاون فى بذل المجهود •

« ولكنى داومت على محاولة اقناعه ، حتى اقتنع أخيرا ، ووافق على أن نكف عن تعبئة عصير الفراولة ، وأن نحاول تصريف ما لدينـا من الفراولة الطازجـة فى سوق سـان فرانسيسكو • وبهذا أوشكت مشكلتنا أن تحل ، وكنت خليقا ، اذ ذاك ، أن أكف عن القلق ولكنى لم أستطع • ان القلق عادة ، ولقد اعتدت عليه ، فما ان عدت الى نيويورك حتى بدأت أقلق على كل شيء ، على « الكريز » الذى نبتاعه من ايطاليـا ، « والخوخ » الذى نستورده من هاواى ، وهكذا ••• ولم أعد أستطيع النوم ، وتخيلت أننى — كما

أسلفت – على وشك انهيار عصبى • وفى غمرة يأس ، اهتديت الى طريقة جديدة فى الحياة ، شفتنى من الأرق ، ووضعت حدا للقلق الذى يساورنى • لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضافر جميع حواسى ، حتى لم يعد لى وقت للقلق • كنت من قبل أشتغل سبع ساعات فى اليوم ، فأصبحت أشتغل خمس عشرة ساعة أو أكثر ، صرت أذهب الى المكتب فى الثامنة صباحا ، فلا أغادره الا بعد منتصف الليل ، فاذا عدت الى بيتى ، بعد منتصف الليل ، يكون التعب قد أنهكنى ، فأنطرح على الفراش ، وأستغرق فى النوم لساعتى ، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر ، وسعنى فى خلالها أن أحطم عادة القلق ، فعدت الى الحياة العادية ، وأصبحت أشتغل سبع ساعات فى اليوم كما كنت أفعل من قبل • حدثت هذه الواقعة منذ ثمانية عشر عاما ، ومنذ ذلك الحين لم يعاودنى الأرق قط » •

ولقد لخص جورج برنارد شو هذه الحقيقة تلخيصا رائعا حين قال : « ان سر الاحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا » ! ومن ثم يجب ألا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا •• انفخ فى يديك ، واعمد الى العمل فى غير ابطاء ، هنالك سيجرى الدم فى عروقك ، وسيمتلىء ذهنك بالأفكار الانشائية ، ثم ما هو الا وقت قصير ، حتى يطرد هذا الموقف الايجابى ، القلق من ذهنك •

انشغل ، والبث منشغلا ؛ ان هذا هو أرخص أصناف الدواء الموجودة فى العالم ، وأعظمها أثرا •

واذن • فلكى تحطم عادة القلق ، اليك القاعدة رقم ١ :

انشغل بالعمل • اذا ساورك القلق ، انشغل عنه بالعمل ، والا هلكت يأسا وأسى •

الفصل السابع

لا تدع الهوام تغلبك على أمرك

ها هى ذى قصة مأساة ، أعتقد أننى لن أنساها ما حييت ، وقد رواها لى بطلها « روبرت مور » من أهالى مدينة « ميبلوود » بولاية « نيوجرسى » ، قال : « تلقيت أعظم درس فى حياتى على عمق ٢٧٦ قدما تحت سطح الماء ، تجاه ساحل الهند الصينية . كان ذلك عام ١٩٤٥ وأنا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارا يعملون على ظهر الغواصة « بايا » . وفى ذات يوم أنبأنا جهاز « الرادار » أن قافلة يابانية تتقدم نحونا ، فما ان اقترب مطلع الفجر ، حتى طفت غواصتنا على السطح استعدادا للهجوم. ولاحت لنا خلال «البيريسكوب» مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الألغام . فأطلقنا ثلاثة « طوربيدات » على احدى المدمرتين ، ولكننا أخطأنا . وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة ، اذا بالسفينة الثالثة تستدير فى مواجهتنا ، وتقترب منا سريعاً — فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا ، وأبلغته الى السفينة اليابانية باللاسلكى — فهبطنا بالغواصة الى عمق ١٥٠ قدما ، وأوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت .

« وبعد ثلاث دقائق فتحت أبواب الجحيم ! فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق ، دفعتنا بقوة الضغط الى عمق ٢٧٦ قدما ! وتولانا الفزع . فان أشدّ ما تخشاه الغواصات هو أن يهاجمها العدو وهى فى عمق يقل عن ألف قدم ، فما بالك وقد كنا فى عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة ؟ ان هذا لهو الهلاك المحق ! ولبثت سفينة الألغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الأعماق . ولو أن احدى هذه القنابل انفجرت على مبعدة خمسين قدما ! وكنت فى حال سيئة من الفزع حتى عز على التنفس ، وظللت أقول لنفسى : « هذا هو الموت المحقق ، هذا والله هو الموت » . واذ أوقفنا محركات الغواصة وعُددَها ، ارتفعت الحرارة بداخلها الى أكثر من مائة درجة ، ورغم ذلك فقد كنت أحس أننى أتجمد من فرط الخوف ، حتى أننى ارتديت فوق ثيابى الثقيلة ، معطفا من الفراء ، ولبثت بعد ذلك أرتعش من البرد ، ولبثتْ أسنانى تصطك ، والعرق البارد يتفصد من جسمى . وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية ، ثم كف الهجوم فجأة . ويبدو أن ناثرة الألغام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت فى طريقها لا تلوى على شىء . ولقد خلتُ هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليونا من السنين ! ففى خلالها انبسطتْ صفحة حياتى جميعا أمام ناظرى بما حفلت به من توافه ،

وكبائر ساورنى القلق بسببها زمنا . فقد كنت قبل التحاقى بالبحرية موظفا بأحد المصارف ، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة ، ومن المرتب البسيط الذى أتقاضاه ، ومن أملى الضئيل فى الترقية ، كما كنت دائم الحنق لأننى لا أمتلك بيتا ، ولا سيارة ، ولا مالا أبتاع به لزوجتى ثيابا أنيقة ؛ وكيف كنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ فى جبينى سببه لى حادث سيارة . ألا ما أضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت ! وما أسخف ما بدا لى وقنابل الأعماق تتهددنى بالموت تحت لجج الماء ! لقد قطعتُ على نفسى عهدا فى ذلك اليوم : لئن قُدّر لى أن أرى الشمس مرة أخرى ، فلن أعود الى القلق كائنا ما كان السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنة — والحق أقول — أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع التى قضيتها بجامعة « سيراكيوز » ..! »

اننا غالبا ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها فى شجاعة نادرة وصبر جميل ، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على أمرنا . ومن أمثلة ذلك ما قاله « صمويل بيبز » فى مذكراته عن « سير هارى فان » حين سيق لتنفيذ حكم الاعدام فيه بضرب عنقه ، فانه لم يلتمس العفو ، ولم يطلب الرحمة ، وانما التمس من الجلاد ألا يضرب بسيفه موضعا فى عنقه كان يؤلمه !

ومن أمثلة ذلك أيضا ما قاله « أدميرال بيرد » فى مذكراته عن ليالى الظلام والزمهرير التى قضاها فى القطب الجنوبى . فقد ذكر أن رجاله كانوا منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم ، وهم يعيشون فى جو درجة حرارته ثمانون تحت الصفر ! قال بيرد : « كان رجالى يختصمون اذا اعتدى أحدهم على المساحة المخصصة لنوم زميل له واستقطع لنفسه منها بضع بوصات ! وثمة رجل من رجالى كانت نفسه تعاف الطعام فى مواجهة زميل له اعتاد أن يمضغ « اللقمة » ثمانى وعشرين مرة قبل أن يزدردها ! ولكننى لا أعجب لهذا . فأنا أعلم أن صغائر كهذه فى معسكر قطبى ، يسعها أن تسلب عقول أشد الناس تدربا على الطاعة والنظام » .

وكان يحق للأدميرال بيرد أن يضيف الى قوله ذاك : « ان صغائر كهذه ، فى الحياة الزوجية أيضا ، يسعها أن تسلب عقول الأزواج والزوجات ، وتسبب نصف أوجاع القلب التى يعانيها العالم » .. أو هذا على الأقل ، ما يقوله الخبراء ، ومنهم القاضى « جوزيف ساباث » من قضاة شيكاغو . فقد صرح ، بعد أن فصل فى أكثر من أربعين ألف قضية طلاق بقوله : « انك لتجدن التوافه دائما وراء كل شقاء يصيب الزواج ! » وقال « فرانك هوجان » ، النائب العام فى نيويورك : « ان نصف القضايا التى تعرض على

محاكم الجنايات تقوم على أسباب تافهة ، كجدال ينشب بين أفراد عائلة ، أو اهانة عابرة ، أو كلمة جارحة ، أو اشارة نابية . أمثال هذه الأسباب التافهة هي التي تؤدي الى القتل والجريمة . ان الأقلين منا قساة بطبيعتهم ، ولـكن توالى الضربات الواهنة الموجهة الى ذواتنا ، وكبريائنا ، وكرامتنا ، هو الذي يسبب نصف ما يعانيه العالم من مشكلات » .

حدثتني « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل ، فرانكلين روزفلت ، انتابها القلق يوما لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطردت مسز روزفلت تقول : « ولو أن أمرا كهذا وقع لي الآن ، لهززت كتفيّ استخفافا ، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات » . هذا لعمري هو تصرف الناضجين .

وقد حدث أن دعيتُ وزوجتي لتناول العشاء في منزل صديق لنا بشيكاغو . وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأ هينا لم ألاحظه ، وما كنت لأحفـل به لو أني لاحظته ، ولكن زوجتي انطلقت أمامنا تعنفه قائلة : « انظر يا جـون ماذا فعلت ! ألا تجيد تقطيـع اللحم أبدا ! ! » ثم التفتت الينا قائلة : « انه يخطيء دائما ، وعلته أنه لا يحاول اصلاح خطئه قط ! » . وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا ، ولكني أكبرته ، لأنه استطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما ! فاني ، والحق أقول ، أفضّل أن أتناول شطيرة رخيصة

فى جو يسوده الهدوء والوئام ، على أن أتعشى ببطة دسمة وأستمع فى الوقت نفسه الى مثل هذا التعنيف !

وبعيد هذا الحادث ، دعتْ زوجتى لفيفا من الأصدقاء للعشاء فى منزلنا . فلما اقترب موعد وصول الضيوف ، وجدت زوجتى أن ثمة ثلاث مناشف لا يتفق لونها مع سائر المناشف الموضوعة على المائدة . وقد حدثتنى زوجتى بعد انفضاض الحفلة قائلة : « لقد هرعت توا الى الطاهية ، فوجدت أنها احتجزت المناشف لغسلها . وكان الضيوف قد توافدوا ، ولم يكن فى الوسع تغيير المناشف ، فأحسست كأنما أوشك أن أنفجر من الغيظ ، وجعلت أقول لنفسى حانقة : « لماذا تفسد على هفوة كهذه صفاء أمسية بأكملها ؟ » وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف بى : « ولماذا أدع هفوة كهذه تفسد على صفاء الأمسية ؟ » وقصدت من فورى الى المائدة وقد اعتزمت أن أستمتع بالأمسية كما أشتهى . ولقد فَضَّلتُ أن يظن بى الضيوف الاهمال والتواكل فى تدبير شئون البيت ، على أن يظنوا بى سوء الطبع ، وحدة المزاج . وعلى أية حال ، فان أحدا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث » .

هناك حكمة « قانونية » تقول : « ان القانون لا يشغل نفسه بالتوافه » وكذلك لا ينبغى لانسان أن يشغل نفسه بالتوافه ، هذا اذا أراد السلام والاطمئنان !

ان أشد ما نحتاج اليه للتغلب على هذه التوافه ، هو أن نحول مجرى اهتمامنا وجهة أخرى . وقد ضرب صديقى « هومركروى » مؤلف كتاب « كان عليهم أن يشاهدوا باريس »[1] وكثير غيره ، مثلا رائعا فى كيفية تطبيق هذا القول . كان ، وهو عاكف على تأليف احدى قصصه ، يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة فى شقته بنيويورك . فقد كان هذا المولد يئز أزيزا متصلا يعكر صفوه ، ويشتت أفكاره . قال لى هومر كروى : « ثم حدث أن ذهبتُ مع بعض صحابى الى معسكر خلوى . وعندما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهى تتلظى بالنار التى أشعلناها تجاه المعسكر ، ألفيتُ شبها كبيرا بين صوتها وصوت مولد الحرارة فى منزلى . غير أنى أحببتُ صوت الأغصان وهى تحترق ولم أتبرم به . فما لبثت أن وجدتنى أتسائل : لماذا أحب هذا الصوت ، وأكره صوت مولد الحرارة مع تشابه الصوتين ؟ ومن ثم عولتُ على أن أروض سمعى على احتمال أزيز المولد . ولم تمض أيام على هذا العزم ، حتى نسيتُ اطلاقا أن على قيد خطوات من مكتبى مولدا للحرارة يئز أزيزا متصلا ! » .

وهكذا الحال فى كل ما يسبب لنا القلق : اذا نحن بالغنا

(١) Homer Croy: "They Had To See Paris"

فى الاهتمام به على تفاهته ، انتابنا القلق من أجله ؛ واذا نحن لم نعره اهتماما نسيناه اطلاقا .

قال دزرائيلى مرة : « ان الحياة أقصر من أن نقصرها » ، وكتب « أندريه موروا » فى مجلة « ذس ويك » يقول : « لقد ساعدتنى هذه الكلمات (يقصد كلمات دزرائيلى) على احتمال أكثر من تجربة مريرة . فنحن غالبا ما نسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أخلقنا بتجاهلها . ها نحن ، فى هذا العالم ، لا ينفسح أجل أحد منا أكثر من بضع عشرات من السنين . ورغم ذلك ، فاننا ننفق ساعات العمر التى لا يمكن تعويضها فى اجترار أحزان خليقة بأن يطويها النسيان . ألا فلنملأ حياتنا بالنشاط المثمر ، والأفكار المجدية ، والأعمال النافعة ، فان الحياة أقصر من أن نقصرها » .

ولقد نسى الكاتب « رديارد كبلنج » ، على ألمعيته وحصافته ، هذه الحقيقة : وهى أن الحياة أقصر من أن نقصرها ، فماذا كانت النتيجة ؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غمار أعظم قضية عرفها تاريخ المحاكم فى « فيرمونت » ، وسجلها كبلنج فى كتابه « اقطاع فيرمونت »[1] .

وهذا هو موضوع القضية : تزوج كبلنج فتاة من « فيرمونت » تدعى « كارولين بالستر » ، وشيَّد فى بلدة « براتلبورو » بيتا جميلا عاش فيه وزوجته ، مؤملا أن يقضى

(١) Rudyard Kipling: "Vermont Feud"

بقية حياته فى دعة وهدوء . وكان « بيتى بالستر » ، شقيق زوجته ، صديقا مخلصا له . ثم حدث أن اشترى كبلنج أرضا من أراضى بالستر ، وقبل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها فى كل موسم . وفى ذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل وغرس فيه الزهور ، فغلى الدم فى عروقه لهذا الأمر الذى اعتبره اعتداء على حقوقه ، ووجه الى كبلنج عبارات قاسية مهينة ، فرد عليه كبلنج بمثلها . وما لبثت السحب أن انعقدت فوق سماء فيرمونت بأسرها . وأعقب ذلك بأيام ، أن كان كبلنج مارا بدراجته فاعترضه شقيق زوجته فى عربة يجرها زوج من الخيل ، فسقط كبلنج عن دراجته ! .. ولم يملك كبلنج ، حينئذ — وهو الذى كتب ذات مرة يقول : « احتفظ أنت بثباتك فى الوقت الذى يفقد فيه كل من حولك ثباتهم » — لم يملك الا أن يفقد ثباته ، وأقسم ليرسلنّ شقيق زوجته الى السجن ! وقامت بين الاثنين قضية كان لها دوىٌ عظيم فى فيرمونت ، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن أمريكا الى هذه القرية ، وأذاعوا أنباء القضية على العالم أجمع ، واضطر كبلنج آخر الأمر أن يرحل هو وزوجته عن أمريكا ، وأن يغتربا بقية حياتهما : كل هذا بسبب كومة من البرسيم يغلّها جانب صغير من حقل حوّله كبلنج الى بستان للزهور !

ألا ما أشد حاجتنا الى التمثل بقول الفيلسوف «بركليز» الذى عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : « هيا ننهض أيها الاخوان ، فقد طال جلوسنا فوق التوافه ! »

واليك قصة من أطرف القصص التى رواها الدكتور « هارى ايمرسون فوزدريك » . قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورا ماردة من مردة الغابة . كتب ايمرسون يقول :

« على سفح جبل « لونجز بيك » فى « كولورادو » ، تجثم أطلال شجرة ضخمة يقول رجال الطبيعة انها نبتت منذ أربعمائة عام خلت وانها كانت شجيرة عندما وضع « كريستوفر كولمبس » قدميه ببلدة « سان سلفادور » . ولقد أصيبت هذه الشجرة الماردة فى خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربع عشرة مرة ، ومرت بها العواصف العاتية أربعمائة عام متوالية ، ولكن الشجرة الماردة صعدت فى مكانها . ثم حدث أخيرا أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة ، فما زالت بها ، تنخرها وتقرضها ، حتى سوتها بسطح الأرض وجعلتها أثرا بعد عين . لقد امّحت ماردة الغابة التى لم تؤثر فيها الصواعق ، ولم تنل منها الأنواء ، امّحت من الوجود بفعل هوام من الضآلة بحيث يستطيع الانسان أن يسحق احداها بين سبابته وابهامه ! »

أولا ترانا مثل هذه الشجرة ؟ أولسنا ننجو بشتى السبل

من الأعاصير ، والبروق ، والرعود التى تعترض حياتنا ، ثم نسلم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق لتلتهمها التهاما ؛ تلك الهوام التى يتسنى سحق الواحدة منها بين السبابة والابهام ؟!

* * *

منذ بضع سنوات خلت ، اخترقت غابة « تيتون » الوطنية فى مقاطعة « ويومنج » مع صديقى « تشارلس سايفرد » ، المشرف الأعلى على غابات « ويومنج » ، وبعض أصدقائه . كنا جميعا فى طريقنا الى ضيعة « جون روكفلر » القائمة وسط الغابة . وحدث أن ضلت السيارة التى أستقلها الطريق ، ووصلت الى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التى تقل بقية الأصدقاء ؛ وكان مستر سايفرد يحمل مفتاح باب الضيعة ، فانتظرنى هناك أمام الباب معرضا نفسه للفحة الشمس ، ولدغات البعوض المنتشر فى الغابة ، ساعة بأكملها ريثما وصلت . كان البعوض المنتشر فى تلك البقعة يكفى لأن يخرج أشد الناس صبرا عن طوره ، أو يدفعه الى الجنون . ولكنه لم يخرج « سايفرد » عن طوره . فبينما كان ينتظر وصولى ، اقتطع غصنا من احدى الشجيرات ، وشذبه ، وجعل منه مزمارا . وعندما وصلت .. كيف ترانى وجدته ؟ أكان يكافح البعوض فى ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته ينفخ فى المزمار الذى صنعه

بنفسه ! ولقد أخذت منه هذا المزمار ، واحتفظت به تذكارا لرجل يعرف كيف يضع التوافه فى مكانها الصحيح !

واذن ، فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، اليك القاعدة رقم ٢ :

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه ، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها .

الفصل الثامن

استعن بالإحصاءات على طرد القلق

أذكر عن أيام طفولتى أننى كنت أعاون والدتى يوما فى حرث الأرض توطئة لزرعها ، وفجأة انخرطتُ فى البكاء . ودهشت والدتى وسألتنى : « ما الذى يبكيك يا ديل ؟ » فأجبتها وأنا أنشج : « اننى أخشى أن أدفن حيا ! »

نعم ! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تتملكنى فى تلك الأيام . فعندما كانت تهب العواصف ، أو ترعد السماء ، كان القلق يجتاحنى خشية أن يقتلنى البرق أو الصواعق . وعندما كانت تعترض والدىَّ الأزمات المالية ، كنت أخشى ألا يصبح لدينا ما نطعم به ؛ وكنت أخشى أن أذهب الى الجحيم عندما أموت ؛ أو أن يبتر صبىٌّ كبير — كان يلعب معى — أذنىَّ كما كان يهددنى دائما ؛ أو أن تضحك منى الفتيات عندما أرفع قبعتى لأحييهن ؛ أو ألا ترضى احداهن فى المستقبل ، بأن تتخذنى زوجا ! كما كان القلق يساورنى خشية ألا أجد ما أقوله لزوجتى بعد أن يعقد قرانى عليها مباشرة ! كنت أرى بعين خيالى أن زواجى قد عقد فى كنيسة ريفية ، ثم ركبت وزوجتى عربة تزينها الزهور فى طريقنا

الى مزرعة والدى فى ميسورى . وعند هذه النقطة اتساءل قلقا: كيف ترى أبقى الحديث موصولا بينى وبين عروسى طوال الطريق ؟ وأذكر أننى قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر فى حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث !

واذ توالت الأعوام ، وجدتُ أن تسعة وتسعين فى المائة من المخاوف التى ساورنى القلق بشأنها ، لم تحدث قط . مثال ذلك أننى — كما أسلفت — كنت أرتعد خوفا من أن تقتلنى الصاعقة ، ولكننى أعلم الآن أن احتمال اصابتى بالصاعقة بعيد كل البعد . فان واحدا من كل ثلاثمائة وخمسين ألف نسمة يصاب بالصاعقة فى كل عام كما يقول « مجلس التأمين » ! أما خوفى من أن أدفن حيا ، فليس بأقل سخفا . ولا أحسب أن أكثر من واحد فى كل عشرة ملايين نسمة يدفن حيا ! ومع ذلك فقد بكيت يوما خوفا من أن أدفن حيا ! والثابت أن شخصا واحدا من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان ، ولو أننى كنت أريد شيئا أخشاه وأقلق من أجله ، لتخيرت السرطان مثلا موضوعا للقلق ، بدلا من الصاعقة أو الدفن حيا !

صحيح أننى أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا ، ولكن كثيرا من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفا عن مخاوف الأطفال والصبيان . وفى استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص

من تسعة أعشار مخاوفنا فى التو واللحظة ، لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا واستعنا بالحقائق الثابتة بالاحصاءات ، لنرى ان كان هناك حقا ما يبرر مخاوفنا .

ان « شركة لويد » بلندن ، وهى أشهر شركات التأمين فى العالم ، قد ربحت ملايين الجنيهات من استغلالها ميل الانسان الى التوجس من أبعد الأمور احتمالا . ان هذه الشركة « تراهن » الناس على أن الكوارث التى يساورهم القلق من أجلها ، ويخشون حدوثها ، لن تحدث أبدا ، وان كانت بالطبع لا تسمى هذه العملية « مراهنة » ، وانما تسميها « تأمينا » ! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتى عام ؛ وما لم تتغير طباع الناس ، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدى خمسين قرنا مقبلة ، وستظل تقبل التأمين على الأحذية ، والسفن ، وشمع الأختام ، ضد الكوارث ؛ لأن هذه الكوارث التى يتوقعها الناس ، لا تحدث بالكثرة التى يتصورونها . ولو أننا رجعنا الى « قانون المعدلات » لأذهلتنا الحقيقة . فمثلا ، لو قيل لى اننى فى خلال السنوات الخمس المقبلة ، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة « جتيسبرج » — فى الحرب الأهلية — لتولانى الفزع ، ولأسرعت أؤمن على حياتى ، وأكتب وصيتى ، وأضع أمورى الدنيوية فى نصابها ، وأقول لنفسى : « من المحتمل ألا أخرج حيا من هذه المعركة ، فدعنى

أفيد أقصى ما أستطيع الافادة من هـذه السنوات القليلة الباقية من عمرى » • ولو أننا تحرينا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية — بعيدا عن ميادين القتال — فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حيـاة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة جتيسبرج •

والذى أعنيه هو هذا : تدل الاحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوفيات فى الألف ، فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين ، تعادل نسبة القتلى فى معركة جتيسبرج البالغ عددهم ١٦٣,٠٠٠ قتيل ! •

ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب فى بيت صديقى «جيمس سمبسون » القائم على شـاطىء بحيرة « بو » فى جبال كندا • وهناك التقيت بمستر « هربرت سالنجر » وزوجته ، وهما من أهالى سان فرانسيسكو • وقد لاح لى أن « مسز سالنجر » ، لما تمتاز به من رزانة واتزان ، لم تعهد القلق فى حياتها اطلاقا ، وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التى تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما ، فأجابت : « تسألنى هل عانيت القلق ؟ يا لله ! لقد كاد القلق أن يحطم حياتى ! فقد عشت أحد عشر عاما فى جحيم صنعته بنفسى لنفسى • كنت حادة الطبع ، سريعة الغضب ، أعيش فى توتر متصل ، واعتدت أن أستقل « الأوتوبيس » مرة

فى الأسبوع من « سانت ماتيو » حيث أقيم ، الى « سان فرانسيسكو » لأشترى ما يلزمنى . فلا يتركنى القلق حتى فى خلال هذه الرحلة القصيرة .

« كنت أقول لنفسى متى غادرت البيت : ربما نسيت التيار الكهربائى ساريا . ربما اشتعلت النار فى المنزل . ربما هربت الخادمة وتركت أولادى وحدهم . ربما خرج الأولاد بدراجاتهم الى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة ! . ويتملكنى القلق المروع فأتصبب عرقا ، وأسرع الى محطة « الأوتوبيس » فأستقله وأقفل راجعة الى منزلى لأسكن ثائرة نفسى . فلا عجب أن انتهى زواجى الأول الى الفشل .

« وزوجى الحالى محام .. وهو رجل هادىء الطبع ، قوى الأعصاب ، يمتاز بعقلية تحليلية لا يجيئها القلق من أمام ولا من خلف . فكان اذا رآنى مهتاجة،قلقة،يقول لى: هدئى روعك ، ولننظر فى الأمر معا .. ما الذى يقلقك ؟ فلنر ان كانت الحقائق الثابتة تبرر مخاوفك .

« أذكر ، مثلا ، أننا كنا نقود السيارة فى طريق لم يمهد ، من مدينة « ألبوكيرك » فى « نيو مكسيكو »، قاصدين الى مغاور مدينة « كارلسباد » ، حين دهمتنا عاصفة هوجاء ..

« وأخذت السيارة تترنح ، وتتخبط ، وأفلت زمامها من أيدينا ، فأيقنت ساعتها أن السيارة لابد منزلقة بنا الى أحد الخنادق التى تقوم على جانبى الطريق ، ولكن زوجى

جعل يكرر قوله : اننى أقود السيارة ببطء شديد ، فحتى اذا انزلقت بنا السيارة الى أحد الخنادق فلن يصيبنا مكروه يذكر . هكذا تقول الحقائق الثابتة . فبعث هدوؤه الثقة والاطمئنان فى نفسى ، وكففت عن القلق .

«وفى ذات صيف ، خرجنا الى رحلة خلوية فى وادى « توكرين » بجبال كندا ، ونصبنا خيامنا ذات مساء ، على ارتفاع سبعة آلاف قدم فوق سطح البحر ، وفجأة دهمتنا عاصفة شديدة هددت باقتلاع خيامنا وتمزيقها شر ممزق . وكانت الخيام مشدودة بحبال سميكة الى أوتاد خشبية ، فتوقعت بين لحظة وأخرى أن أرى الخيمة طائرة فى الهواء ، وتولانى الفزع . ولكن زوجى قال لى فى هدوء : اسمعى ياعزيزتى . ان أدلاءنا فى هذه المرحلة هم أتباع «بروستر» ، وهم خبيرون بمهنتهم ، وقد ظلوا ينصبون الخيام فى هذه البقاع مدى ستين عاما ، وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات فى هذه البقعة بالذات ، ولم تقتلعها العاصفة مرة واحدة . وحتى لو اقتلعتها العاصفة الآن لأمكننا الاحتماء بخيمة أخرى ، فهدئى من روعك اذن ، اذ أن الحقائق الثابتة لا توجب القلق . وقد هدأت روعى فعلا ، ونمت ليلتها نوما عميقا .

«ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء « شلل الأطفال » البقعة التى نسكنها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل

هذا الوباء خليقا بأن يدفعنى الى أحضان الهستريا ، ولـــكن زوجى أقنعنى بأن أستمسك بالهدوء ، بعد أن اتخذنا كافة الاحتياطات الممكنة ، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الازدحام ، وسألنا « مجلس الصحة » عن مدى خطورة هـــذا الوباء ، فقال لنا ان أسوأ أوبئة شلل الأطفال التى شهدتها كاليفورنيا ، لم يصب فيه الا ١٨٣٥ طفلا ، فى ولاية كاليفورنيا جميعها ، وأن معدل الاصابات فى وباء كهذا يتراوح بين مائتين وثلاثمائة طفل • ورغم أن هذه الأرقام تدعو للأسف ، الا أننا أحسسنا أن أطفالنا فى مأمن نسبى من الاصابة بالمرض •

« وكان زوجى لا يفتأ يقول لى كلما اعترانى القلق : « هيا نختبر الحقائق الثابتة بالاحصاءات » •• وهذه العبارة هى التى خلصتنى من تسعة أعشـــار القلق الذى كنت أعانيه ، وجعلت الأعوام الاثنين والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتى وأسعدها » •

قال الجنرال « جورج كروك » — ولعله أعظم مقاتلى الهنود فى تاريخ أمريكا كلها — قال فى تأريخه لحيـــاته : « ان معظم القلق ، والاهتياج والمخاوف ، التى يعانيها الهنود ، مرجعها الى تخيلاتهم ، لا الى أساس من الحقيقة » •

وروى لى « جيم جرانت » ، صاحب شركة « جيمس جرانت للتوزيع » ، بمدينة نيويورك — التى تصدر عصير العنب والبرتقال المعبأ الى ســـائر أنحاء الولايات المتحدة

الأمريكية عن طريق السكك الحديدية — انه اعتاد أن يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار : « ماذا لو تصادم القطار الذى ينقل بضاعتى ؟ ماذا لو انهار جسر فى اللحظة التى يمر القطار فيها فوقه ؟ » نعم ان البضاعة مؤمن عليها ، ولكنه كان يخشى ان لم تصل الفاكهة فى الوقت المحدد ، أن يفقد عملاءه • ولقد أجهد نفسه من فرط القلق حتى خيل اليه أنه أصيب بقرحة فى المعدة ، فذهب الى الطبيب ، فأكد له أنه سليم معافى الا من توتر أعصابه • قال لى مستر جرانت : « لقد أحسست عندما قال لى الطبيب هذا ، كأنما أخرجت من الظلمات الى النور • وأخذت أسائل نفسى : كم عربة من عربات البضاعة استخدمت فى خلال العام المنصرم ؟ وكان الجواب : نحو خمسة وعشرين ألف عربة • وعدت أسأل نفسى : كم من هذه العربات تحطم لسبب من الأسباب ؟ وكان الجواب : خمس عربات •• حينئذ قلت لنفسى: خمس عربات من خمسة وعشرين ألف عربة • أتدرى ما معنى هـذا ؟ معناه أن معدل نسبة الخسارة هو عربة واحدة من كل خمسة آلاف عربة • فعلام القلق اذن ؟ •

«ولكنى سرعان ما قلت لنفسى: قد ينقض جسر على القطار! وهنا سألت نفسى : كم من العربات خسرت لأن جسرا انقض عليها ؟ وكان الجواب : لا شيء •• وهنا قلت أخاطب نفسى : ألست من الحمق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينقض قط ! »•

واستطرد جيم جرانت يقول لى : « عندما نظرت الى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بسخف القلق الذى يساورنى .. ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق ، فلم أعد أشكو من معدتى قط » .

عندما كان « آل سميث » محافظا لنيويورك ، سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله : « تعالوا نختبر الحقائق الثابتة » ، ثم يشفع ذلك بأن يسرد هذه الحقائق .

ففى المرة القادمة التى يساورك القلق فيها ، افعل ما كان يفعله « آل سميث » .. اختبر الحقائق لترى ان كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك . وهذا ما فعله « فردريك ماهلستيد » ، وهذه هى قصته كما رواها لأحد طلبتى :

« فى شهر يونية عام ١٩٤٤ — أثناء الحرب الأخيرة — كنت أتخذ مكانى فى خندق ضيق على ساحل « نورمانديا » . كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الاشارة ، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للاحتماء بها من الاغارات الجوية . وما كدت أرقد فى ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر فى كثير ، حتى قلت لنفسى : « يالله . ما أشبه هذا الخندق بالقبر ! » .. وعندما خيم الظلام ، ورقدت لأنام ، أحسست فعلا كأننى فى جوف قبر ، فلم أتمالك أن قلت لنفسى : « من يدرى ! لعل هذا هو قبرى فعلا » . ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل أن وفدت على مواقعنا ، وكانت الساعة قد شارفت

الحادية عشرة ليلا ، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالجحيم، فتجمدت أطرافى من فرط الرعب ، ولم أستطع أن أذوق للنوم طعما فى خلال الليلتين الأوليين . وما حلت الليلة الرابعة أو الخامسة حتى كنت حطاما بشريا . وأدركت اذ ذاك ، أننى ما لم أصنع شيئا ، فمصيرى حتما الى الجنون . وهنالك ذكرت نفسى بأن خمس ليال سويا قد انقضت ، وما زلت حيا أرزق ، بل ما زال أفراد سريتنا جميعا أحياء يرزقون. اثنان فقط جرحا، لا من القنابل بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات . ومن ثم اعتزمت أن أتوسل الى الكف عن القلق ، بالانشغال بعمل مجد ، فأخذت أبنى سقفا خشبيا فوق خندقى ليحمينى من شظايا القنابل والمدافع .. وأسرحت بصرى فى المساحة الشاسعة التى تحتلها وحدتنا ، فاقتنعت بأننى لا أقتل حتى يصاب خندقى هذا باصابة مباشرة ، واحتمال اصابته باصابة مباشرة كنسبة واحد الى عشرة آلاف . فلم تمض ليلتان منذ أخذت أفكر على هذا النحو ، حتى هدأت ثائرتى ، واستطعت أن أنام حتى فى خلال الاغارات الجوية » .

ولقد توسلت البحرية الأمريكية بالاحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها . حدثنى بحار مسرح من الخدمة أنه حين ألحق مع زملائه باحدى السفن ناقلات البترول ، انتابه القلق الشديد ، فقد أيقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت سفينتهم بطوربيد انفجرت وتمزقت أشلاء فلا يبقى على ظهرها أحد

من الأحياء .. ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأى آخر ! فقد أصدرت قيادة الأسطول منشورا يتضمن أرقاما ثابتة ، وحقائق واقعة ، جاء فيها أن من كل مائة ناقلة بترول أصيبت بالطوربيد ، أربعين ناقلة فقط غرقت . ومن هذه الناقلات الأربعين ، خمس فقط غرقت فى مدة تقل عن عشر دقائق ، وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة والاحتماء بقوارب النجاة . فهل ترى رفع هذا الاحصاء من الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول ؟ نعم ! قال لى هذا البحار ويدعى « سليدماس » من أهالى مدينة « سانت بول » بولاية « مينيسوتا » : « لقد استشعرنا جميعا الهدوء والاطمئنان بعد اطلاعنا على هذا المنشور . فقد أدركنا أن أمامنا فرصة للنجاة ، وأن من المحتمل جدا أن نظل أحياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالطوربيد » .

واذن فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، اليك القاعدة رقم ٣ :

استعن على طرد القلق بالاحصاءات والحقائق الثابتة . سائل نفسك : هل هنـاك ما يبرر مخاوفى ؟ . وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه ؟ .

الفصل التاسع

ارض بما ليس منه بد

كنت ألعب ذات يوم — وأنا طفل — مع بعض رفاقى فى أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفى ، فى بلدتى شمال شرقى « ميسورى » . وبينما كنت أتدلى من فوق الغرفة هابطا الى السطح ، وضعت قدمى على ضلفة نافذة ، ثم قفزت هابطا ، وكان فى أصبع يدى اليسرى خاتم ، تعلق دون أن أدرى بمسمار ناتىء ، فما ان قفزت حتى أطاح المسمار باصبعى ، فصرخت وقد تملكنى الرعب ، وأيقنت أننى ميت لا محالة ! فلما شفيت ذهب عنى هذا الرعب ، ولم يعاودنى قط . وقد تمر على الآن أشهر متتابعة دون أن أذكر أن لى أربع أصابع فى يدى اليسرى بدلا من خمس ! .

ومنذ بضع سنوات ، التقيت برجل موكل به الاشراف على مصعد لنقل البضائع ، فى مبنى احدى الشركات بنيويورك ، ولاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ ، فسألته هل يقلقه فقد يده ، فقال : « كلا . انى لا أعير هذا الأمر اهتماما ، ولست متزوجا ، ومن ثم فانى لا أذكر فقد يدى الا حين أضطر الى رتق ثيابى ! » .

ان السرعة التى تتقبل بها الأمر الواقع — اذا لم يكن منه بد — مدهشة حقا • فاننا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضى بهذا الأمر الواقع ، ثم ننساه اطلاقا •

وكثيرا ما تخطر بذهنى عبارة منقوشة على واجهة كاتدرائية فى أمستردام بهولندا ، ترجع الى القرن الخامس عشر ، وهذه هى العبارة : « ارض بما ليس منه بد » •

ولسوف تعترضنى وتعترضك ، على مر الأعوام مواقف لا تسر ، ولكنها محتومة ليس منها بد • ولى ، ولك فى هذه الحالة الخيار : فاما سلمنا بما ليس منه بد ، واما حطمنا حياتنا بالثورة والنقمة ، وانتهينا فى الأغلب الى انهيار عصبى •

واليك نصيحة حكيمة ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم ، وهو « وليم جيمس » : « كن مستعدا لتقبل ما ليس منه بد ، فان تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعاب » •

وقد تكشفت جدوى هذه النصيحة الحكيمة للسيدة « اليزابيث كونلى » — القاطنة فى الشارع الرابع والتسعين بمدينة « بورتلاند » ، بولاية « أوريجون » — ولكن بعد لأى • وها هو ذا نص خطاب أرسلته الى أخيرا :

« فى اليوم الذى كانت أمريكا تحتفل فيه بانتصار جيوشها فى شمال افريقيا ، تسلمت برقية من « ادارة الحرب » تقول فيها ان ابن أختى — وكان عزيزا على ، قريبا الى قلبى —

يعد مفقودا . وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول انه قتل .

« وهدنى الحزن وضعضع كيانى . فقد كنت حتى ذلك الوقت ، أعتقد أن الأقدار تجاملنى وترفق بى . كنت أزاول عملا أحبــه وأركز فيه نشاطى . وقد ساهمت فى تربية ابن أختى هذا وتنشئته ، وبدا لى كأنما هذا الشاب قد جمع فى شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق وجمال الطبع ، وطيب العنصر . وقد أثمرت تربيتى له ورعايتى اياه ، كما يثمر الدقيق النقى الذى تحسن عجنــه وطهوه « كعكة » حسنت منظرا ولذت طعما . ثم تسلمت هاتين البرقيتين المشئومتين ، فانهارت سعادتى ، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله ، وأهملت عملى ، وأصدقائى ، ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلقم .

« ورحت أتساءل على غير هدى : لماذا قدر لابن أختى الحبيب أن يموت ! لماذا قدر له أن يذوى كالوردة المتفتحة تهصرها يد غشوم قبل أن تنعم بالربيع ! ولم أستطيع أن أجد لهذا تعليلا ، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علاته . وكان حزنى من الطغيان بحيث عولت على أن أنقطع عن عملى، وأتفرغ لدموعى ولوعتى .

« وعكفت على جمع حاجياتى من مكتبى ، فى مقر عملى، توطئة لاعتزال العمــل . وبينما أنا كذلك ، اذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماما .. خطاب من ابن أختى ،

كان أرسله الى يعزينى فى موت أمى منذ بضع سنوات خلت، وقد جاء فى هذا الخطاب قوله : « أعلم أنك ستفتقدين أمك، ولكنى أعلم كذلك أنك ستتقبلين هـذا القضاء المحتوم ، وتواصلين الحياة • أعلم هذا من فلسفتك فى الحياة التى لقنتينى اياها • ولست أنسى مهما نأيت عنك ، أنك عودتينى الابتسام فى مواجهة كل أمر جلل ، وعلمتينى الرضى بما ليس من وقوعه بد » •

« وقد قرأت هذا الخطاب مثنى وثلاث •• وفى كل مرة كان يلوح لى كأن ابن أختى يخاطبنى ، ويقرأ على ما كتبه ، ثم خيل الى كأنه يقول : « لماذا لا تعملين بما علمتينى اياه ؟ اخفى أحزانك تحت قناع من الابتسام ، وواصلى الحياة ، فلا بد مما ليس منه بد » •

« ومن ثم واصلت عملى ، وعدلت عن اعتزاله ، وكففت عن اجترار الحزن ، والمرارة ، والثـورة • ورحت أردد لنفسى : قضى الأمر وليس الى تغييره من سبيل •• والتمست السلوى فى كتابة رسائل للجنود فى الميدان أشجعهم وأرفه عنهم ، والتحقت بمدرسة ليلية ، أنشد آفاقا جديدة وأصدقاء جددا • واذ أرى مدى التحول الذى طرأ على حياتى أكاد لا أصدق ! فانى لم أعد أندب الماضى ، وأتحسر على مافات ، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده بغض النظر عن الماضى أو المستقبل ، تماما كما أرادنى ابن أختى أن أفعل ؛ وما كان ليطرأ على هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد » •

لقد وعت « اليزابث كونلى » الدرس الذى سوف يعيه كل منا ، عاجلا أو آجلا ، ألا وهو «الرضى بما ليس منه بد». ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الاستيعاب ، فان الملوك على عروشهم لا يفتأون يراجعونه ويذاكرونه عسى أن يستقر فى أذهانهم . كان الملك جورج الخامس يحتفظ فى غرفة مكتبه بقصر بكنجهام بلوحة مكتوب عليها « أريد أن أتعلم كيف أكف عن البكاء من أجل الحصول على القمر، ومن أجل اللبن المراق » .

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف شوبنهور « ان التسليم بالأمر الواقع ذخيرة كبيرة لاغناء عنها فى رحلتنا عبر الحياة » .

ان الظروف ليست وحدها التى تمنحنا السعادة ، أو تسلبنا اياها ، وانما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هى التى تقرر مصيرنا . واذا كان السيد المسيح قال « ان ملكوت السموات فيكم » ، فان ملكوت الجحيم فى داخليتنا أيضا ! .

ان فى استطاعتنا جميعا أن نتحمل المصائب والمآسى ، بل أن نتغلب عليها . فاننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب لو أننا أحسنا استخدام تلك القوى .

كان« بوت تاركينجتون »يقول دائما : « ان فى استطاعتى أن أحتمل كل ما تبتلينى به الحياة من المصائب ، الا شيئا واحدا ذلك هو العمى » .. ثم فى ذات يوم ، وكان « تاركينجتون » قد بلغ الستين من عمره ، أطرق برأسه

يتأمل السجادة المفروشة فى أرض غرفته ، فشاهد ألوانها وزخارفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا ! •• وقصد الى اخصائى فى أمراض العيون ، وهناك فوجىء بالحقيقة المفجعة : انه على وشك أن يصاب بالعمى ؛ فقد فقدت احدى عينيه البصر ، والثانية بسبيل أن تتبعها ! •• اذن فقد تحقق الشيء الوحيد الذى كان يرهبه ، ويقول انه لا يقوى على احتماله ! •

فكيف ترى استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة؟ هل أحس أن نهايته قد حانت ؟ كلا ! فانه ، لفرط دهشته أحس بالسرور ! نعم السرور ! بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة ، ومادة للدعابة • فعند ما كان يمر أهل بيته أمامه كان يراهم كأطياف غير متميزة أو كقبضات من ضباب •• فاذا مر أمام عينيه أضخم هـذه الأطياف هتف متهللا : « مرحبا ! هذا ولا شك هو جدى ! اننى أعجب الى أين يقصد فى هذا الصباح الجميل ! » •

فبالله كيف يقهر القدر روحا مثل هذه ؟ الجواب أن روحا كهذه لا تقهر ! ثم عندما ختم الظلام الشـامل على بصر تاركينجتون قال : « لقد وجدت أن فى وسع الانسان أن يتقبل العمى كما يتقبل أى مصيبة سواه • ولو أننى فقدت حواسى الخمس جميعا لواصلت الحياة داخل عقلى ، فنحن انما نرى بالعقل ونحيا به ، سـواء أدركنا هذه الحقيقة أم لم ندركها » •

وقد أجرى تاركينجتون اثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه ، فى خلال سنة واحدة ، على أمل أن يرتد اليه بصره ، وفى كل هـذه العمليات الجراحيـة كان يخدر تخديرا « موضعيا » . فهل تراه ثار ونقم ؟ كلا ! فقد كان يعلم أن هذا شيء لا بد منه ، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشارك الآخرين آلامهم ومتاعبهم ، فقد رفض أن يوضع فى غرفة مستقلة بالمستشفى ، وأصر على أن يرقد فى « عنبر » فسيح يحفل بالمرضى الذين يعانون مثل آلامه ، وجعل يحاول التخفيف عنهم . وعندما كانت تجرى له احدى العمليات الجراحية ، كان يحاول أن يصور لنفسه — وهو يشعر بكل ما يجرى فى عينيه — كم هو محظوظ ! كان يقول : « ما أعجب الطب الذى وسعه أن يعالج شيئا دقيقا حساسا كالعين الانسانية ! » .

وخليق بالانسان العادى أن تتهاوى أعصابه لو أنه امتثل لاثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه ، فضلا عن فقد البصر . ولكن تاركينجتون كان يقول : « اننى لا أستبدل بهذه التجربة التى مرت بى ، تجربة أسعد وأهنأ » ، فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شيء لا يتسنى للانسان احتماله والصبر عليه ، وعلمته — كما علمت الشاعر الانجليزى الأعمى « جون ملتون » من قبله — أنه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر ، ولكن من البؤس ألا تستطيع احتمال فقد البصر .

قالت مرجريت فوللر ، احدى زعيمات النهضة النسائية فى « نيوانجلند » ، ذات مرة : « اننى أرضى بكل صروف الدهر ». وعندما سمع الكاتب الانجليزى «توماس كارليل» بقولها هذا ، علق عليه قائلا : « ان هذا والله هو خير ما تفعله» نعم ! ووالله ان خير ما تفعله أنت وأنا هو أن نمتثل لما ليس منه بد .

ومهما عارضنا واعترضنا ، وثرنا وتقمنا ، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد ، وأنا أقول ذلك عن خبرة وتجربة . فقد رفضت ذات مرة أن أقبل أمرا محتما واجهنى ، وكنت أحمق فاعترضت ، وثرت ، وغضبت ، وحولت ليالى الى جحيم من الأرق ، وفى النهاية ، وبعد عام من التعذيب النفسى امتثلت لهذا الأمر المحتم الذى كنت أعلم منذ البداية أنه لاسبيل الى تغييره . وما كان أخلقنى أن أردد مع الشاعر « والت هويتمان » قوله :

« ما أجمل أن أواجه الظلام ، والأنواء ، والجوع ،
« والمصائب ، والمآسى ، واللوم ، والتقريع ،
« كما يواجهها الحيوان ، وتواجهها من الأشجار الجذوع »

ولقد أمضيت اثنى عشر عاما من حياتى مع الماشية ، فلم أر بقرة تبتئس لأن المرعى يحترق ، أو لأنه جف لقلة الأمطار ، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! ان الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئا ساكنا ، ولهذا

قلما يصاب بانهيار عصبى ، أو قرحة فى المعدة ، ولا يصاب بالجنون قط .

أتراني أنصح بأن نطأطىء هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب ؟ كلا ! فان هذا هو الاغراق فى التشاؤم . فمتى كانت هناك سانحة لننقذ أنفسنا مما حل بها ، فلننتهزها ، ولنكافح ونجاهد . فاذا كان مايواجهنا أمرا محتوما لا مناص منه ، وليس منه بد ، ففى هذه الحالة : باسم صحتنا ، وسلامة عقولنا ونفوسنا، دعنا نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى .

قال لى « هوكس » عميد جامعة كولومبيا ذات مرة انه اتخذ له شعارا ، هذه الأبيات :

لكل داء فى ظل السماك
هناك دواء ، أو ليس هناك
فاذا كان دواء فلنجده
واذا لم يكن .. فأنى نجده !

قابلت ، فى خلال تأليف هذا الكتاب ، عددا من مشاهير رجال الأعمـــال فى أمريكا ، فسرنى أن أجدهم يمتثلون لما ليس منه بد ، ومن ثم يحيون حيـــاة خالية من القلق ؛ ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر ، واليك بضعة أمثلة مما قالوه لى :

قال لى « ج . س . بينى » مؤسس سلسلة المخازن

الشهيرة باسمه : « لن أقلق ولو خسرت كل دانق أملكه ، لأنني لا أرى ما الذى يعود به القلق على • انني أؤدى عملى على أحسن وجه أستطيع ، وأترك الباقى بين يدى الله سبحانه » •

وقال لى هنرى فورد : « عندما يؤودنى أن أواجه الأحداث ، أدعها تواجه بعضها بعضا » •

وعندما سألت « ل • ت • تيللر » مدير شركة « كريزلر » كيف يأمن شر القلق ، أجاب : « عندما يواجهنى موقف عصيب أتأمله : فان كان هناك ما يمكن أن أفعله للتغلب عليه فعلته ، واذا لم يكن هناك ما أفعله ، نسيت الأمر اطلاقا • انى لا أقلق قط على المستقبل ، لأننى أعلم أنه ليس فى وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل ، فلماذا أقلق من أجل شىء لم يحدث ، ولا أدرى على أى وجه يحدث ؟ » •

وقد يشعر المستر تيللر بالحرج اذا وصفته بأنه فيلسوف • فهو ليس الا رجل أعمال ناجحا فى عمله ، ولكنه ، رغم ذلك ، وقف على السر الفلسفى الذى حدث به الفيلسوف « ابيكتيتوس » تلامذته فى روما منذ تسعة عشر قرنا ، فقال : « هناك طريق واحد يفضى الى السعادة ، وذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لارادتنا عليها » •

* * *

كانت « ساره برنار » نموذجا للمرأة التى عرفت كيف

ترضى بما ليس منه بد • فقد لبثت ملكة متوجة على عرش المسرح ، وظلت معشوقة الجماهير فى العالم كله مدى نصف قرن من الزمان • فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها ، وبينما هى تعبر المحيط الأطلسى على ظهر باخرة ، اذ سقطت على أرض السفينة أثناء عاصفة هوجاء ، فجرحت ساقها جرحا بالغا ترتب عليه داء « تسوس العظام » الذى عانت منه الممثلة القديرة الألم الغليظ، وآمن طبيبها «الدكتور بوتزى» بأنه لا برء لها الا ببتر ساقها ! ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها ان هو أنهى اليها هذا النبأ الأليم • بل قدر أن هذا النبأ سوف يدفع بالممثلة القديرة بين براثن الهستريا ، ولكنه أخطأ التقدير ! فقد تأملته ساره لحظة بعد أن أنهى اليها النبأ ، ثم قالت فى أتم هدوء : « اذا كان لا مفر من هذا ، فليكن » ! وعندما سيقت الممثلة على المخدع ذى العجلات الى غرفة العمليات ، كان ابنها واقفا يرقبها وهو يبكى ، فرسمت له بيدها اشارة مرحة ، وقالت له : « لا تبرح ، فسأعود فى التو » •

وفى طريقها الى غرفة العمليات ، جعلت تتلو حوار مشهد من احدى تمثيلياتها ، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتبث الشجاعة فى نفسها ، فأجابت : « كلا ، بل لأبث الشجاعة فى نفوس الأطباء ، فان أمامهم عملا شاقا ! » •

وعندما تماثلت ساره برنار للشفاء ، راحت تطوف حول

العالم من جديد ، وتسعد بفنها الجماهير مدى سبع سنوات أخرى .

كتبت « الزى ماكورميك » ذات مرة فصلا فى مجلة « ريدرز دايجست » ، قالت فيه : « عندما نكف عن النقمة على ما ليس منه بد ، فسوف نطلق بذلك سراح نشاط يمكننا من خلق حياة أحفل وأسعد » .

ان أحدا منا ليس من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة حافلة سعيدة . عليك أن تختار بين أحد الشيئين : فاما أن تنحنى حتى تمر العاصفة بسلام ، واما أن تتصدى لها معرضا بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع فى مزرعتى بولاية ميسورى . فقد هبت ريح عاتية على المزرعة ، ولكن الأشجار لم تنحن للعاصفة ، بل تصدت لها منتصبة الأعواد ، فلم تلبث أن تكسرت ، وصارت حطاما تذروه الرياح . ان أشجارى ليست لها حكمة الأشجار النامية فى غابات كندا ؛ فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة تنحنى للعواصف لتمر فى طريقها بسلام .

يقول مدربو المصارعةاليابانية المعروفة باسم«جوجتسو» لتلاميذهم : « انحنوا دائما أمام خصومكم كغصن طرى ، ولا تنتصبوا كجذوع شجر البلوط ، فيسهل تحطيمكم » .

هل تدرى لماذا تحتمل اطارات السيارات وعورة الطريق ؟ لقد جربت مصانع الاطارات فى مبدأ الأمر أن تصنع اطارات «تقاوم» عثرات الطريق ، ولكن هذه الاطارات لم تصمد للتجربة ، ثم صنعت المصانع اطارات « تلين » أمام الصدمات بدلا من أن تقاوم ، فصمدت هذه الاطارات للتجربة . وان فى استطاعتك أن تعمر طويلا وأن تستمتع برحلة طيبة هنيئة عبر طريق الحياة اذا أنت أبديت اللين حيال الصعاب والعثرات .

فما الذى يحدث لك ولى اذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن نلين حيالها ؟ ماالذى يحدث اذا رفضنا أن ننحنى « كغصن طرى » ، وأصررنا على المقاومة كشجرة البلوط ؟ الجواب سهل .. سوف نقلق ، وتتوتر أعصابنا ، وتمرض نفوسنا ، فاذا واصلنا بعد ذلك المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق ، فسوف نرتد على أعقابنا الى أوهام من صنع خيالنا ، وهذا هو الجنون ! .

وقد تحتم على كثير من الجنود ابان الحرب الأخيرة ، اما أن يمتثلوا لما ليس منه بد ، أو يحطمهم التوتر والقلق . ولأضرب لك مثلا « وليم كاسيلياى » ، من أهالى مدينة « جلنديل » بولاية نيويورك ، واليك قصته كما رواها لطلبتى :

« لم ألبث بعد أن التحقت بحرس السواحل ، حتى عهد

الى بمهمة من أشد المهمات خطرا على ساحل الأطلنطى ، فقد عينت حارسا لمخازن الذخائر والمفرقعات • وتصوروا أننى ، بائع البسكويت سابقا أصبح حارسا للذخيرة ! ان مجرد التفكير فى أنك واقف أمام أطنان من الديناميت يكفى وحده لأن يجمد الدم فى عروقك • ولم يكن قد مضى على تدربى على فن حراسة الذخائر سوى يومين ، وقد ساهمت المعلومات التى تلقيتها خلال هذين اليومين فى بث الرعب فى نفسى • وفى ذات يوم اكتنفه الضباب الكثيف ، صدر الى الأمر بنقل حمولة من الذخائر الى احدى السفن المقاتلة • وقد استعنت على أداء هذه المهمة بخمسة من رجال البحرية الأشداء ذوى المناكب العريضة ، والأعواد الصلبة، والظهور القوية ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون شيئا عن طبيعة المفرقعات التى يحملون صناديقها على ظهورهم ، ويكفى صندوق منها لنسف سفينة بأكملها ، وبعثرتها أشلاء ! وكانت صناديق المفرقعات تنقل الى ظهر السفينة ، عبر قضيبين من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة ، فجعلت أقول لنفسى وأنا أرتجف خوفا : « ماذا لو قطع أحد هذين السلكين فهوى صندوق المفرقعات ؟ » وجف ريقى ، وارتجفت ركبتاى ، وخفق قلبى ، ولكنى لم أستطع الهروب ، فان هذا الهروب يعد خروجا على خدمة الجيش ، جزاؤه العار الذى يلحق بى وبعائلتى جميعا ، وقد يكون جزاؤه القتل رميا بالرصاص ! كان لزاما على اذن أن

أبقى . وظللت أتأمل البحارة الأشداء وهم يحملون صناديق المفرقعات فى قلة مبالاة ، رغم أن السفينة مهددة بالنسف فى أية لحظة . وبعد نحو ساعة انقضت على هذا الرعب الجارف الذى آعانيه ، بدأت أفكر بشىء من التعقل . قلت لنفسى : هب أنه حدث انفجار ومزقك اربا .. فماذا أنت فاعل ؟ انك لن يتاح لك أن ترى ما تؤول اليه حالك . ثم ان هذه وسيلة سهلة للموت ، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلا . انك لا تأمل أن تخلد فى هذه الحياة ، فكف اذن عن هذا القلق السخيف ، واد العمل الذى عهد به اليك .

« وظللت أحدث نفسى بمثل هذا الحديث ساعة بأكملها، أحسست بعدها بالراحة والهدوء ، وانجاب عنى القلق ، وتقشع الخوف ، فقد رضت نفسى ، خلال هذه الساعة ، على الرضاء بما ليس منه بد .

« ولن أنسى ما حييت هذا الدرس . ففى كل مرة أميل فيها الى القلق لأمر ما لا يمكن تبديله أهز كتفى وأقول : « انسه . فلا بد مما ليس منه بد » . وقد أجدتنى هذه الفلسفة العملية كل خير ، حتى بعد أن عدت بائع بسكويت كما كنت » .

مرحى ! مرحى ! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت، فانه يستحق منا كل تقدير .

لعل أشهر ميتة فى التاريخ بعد ميتة السيد المسيح

مصلوبا ، هى ميتة الفيلسوف سقراط . ولن يفتأ الناس الى أبد الآبدين يطالعون الوصف الرائع الذى وصف به أفلاطون ميتة سقراط . لقد حسد سقراط بعض أهالى أثينا ، وغاروا منه ، وهو الفيلسوف الحافى القدمين ، فكادوا له وحاكموه ، وقرروا أن يقتلوه بالسم . وحين قدم الساقى كأس المنية الى سقراط قال له : « ارض بما ليس منه بد » . وقد فعل سقراط . وتجرع السم ثبت الجنان ، رابط **الجأش** ، فخلدت ميتته كما خلدت حياته .

« ارض بما ليس منه بد » .. لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد السيد المسيح بنحو أربعة قرون ، وما أحوج العالم الذى يجتاحه القلق ، ويعصف به التوتر ، أن يذكرها اليوم .

لقد قرأت فى خلال الأعوام الثمانية الماضية ، كل كتاب ، وكل مجلة ، وكل مقالة عالجت موضوع القلق . فهل تريد أن تعرف أحكم نصيحة وأجداها خرجت بها من قراءاتى الطويلة ؟ هاهى ذى . وأنصحك أن تدونها على ورقة تثبتها فى صقال مرآتك ، حتى تطالعها كل يوم .. وقد كتب هذه النصيحة ، بل هذا الدعاء ، الدكتور « رينولد نايبر » الأستاذ بمعهد الاتحاد الدينى بنيويورك :

هبنى اللهم الصبر والقدرة

لأرضى بما ليس منه بد ..

وهبنى اللهم الشجاعة والقوة

لأغير ما تقوى على تغييره يد

وهبنى اللهم السداد والحكمة

لأميز بين هذا وذاك .

واذن .. فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، اليك القاعدة رقم ٤ :

ارض بما ليس منه بد .

الفصل العاشر

اجعل للقلق « حداً أقصى »

أتريد أن تعرف كيف تجنى ثروة طائلة من المضاربة فى سوق الأوراق المالية ؟ لاريب أنك تريد . ولا ريب أن ملايين الناس مثلك يريدون ؛ ولو أننى أعرف الاجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالى ! لكننى أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض الماليين الناجحين ويجنون من ورائها ربحا جزيلا ، فلا أقل من أن أسوقها اليك . حدثنى عن هذه الطريقة مستر « تشارلس روبرت »، الخبير بشئون استثمار المال ، فقال : « حضرت من تكساس الى نيويورك ومعى عشرون ألف دولار ، أعطانيها بعض أصدقائى لاستثمارها فى سوق الأوراق المالية . وكنت أعتقد أننى عليم بدخائل السوق ، واقف على بواطنها ، ولكننى خسرت كل دانق من المال الذى أحمله ! نعم ، لقد ربحت بعض الصفقات ؛ ولكن الأمر انتهى بى الى الخسارة الشاملة .

« ولم أكن لأبالى بضياع أموالى الخاصة ، ولكنى استشعرت الأسف الشديد لضياع أموال أصدقائى ، رغم أنهم من الثراء بحيث لا تزعزعهم خسارة كهذه . وعملت ألف حساب لمواجهة أصدقائى بعد أن ضيعت أموالهم ، ولكنهم

— لفرط دهشتى — تقبلوا الأمر بروح الرياضى الذى لا تنال منه الهزيمة .

« كانت مضاربتى فى السوق تسير وفق المبدأ القائل « كل شىء أو لا شىء » . وكنت أعتمد فى المضاربة على الحظ ، وعلى آراء ذوى الخبرة ، فلما انتهيت الى الخسارة السالفة الذكر ، جعلت أمعن الفكر فى الأخطاء التى وقعت فيها ، وعولت على تلافيها قبل أن أقفل راجعا الى السوق مرة أخرى . وسعيت حتى تعرفت على أنجح مضارب فى البورصة عرفه العالم ، وهو « برنون كاستلز » . وظننت أن فى استطاعتى أخذ الخبرة عنه ، فقد كان يربح سنة بعد أخرى مما يحمل على الظن بأن مثل هذا النجاح المتكرر ليس وليد الحظ وحده .

« وبعد أن سألنى برنون بضعة أسئلة عن الطريقة التى أضارب بها ، أنهى الى ما أحسبه أهم مبدأ فى المضاربة ، وفى التجارة على وجه العموم . قال : « اننى أقرر حدا أقصى للخسارة فى كل صفقة أعقدها . فاذا اشتريت — مثلا — أسهم قيمة كل منها خمسون دولارا ، أضع فى التو حدا أقصى للخسارة فى كل سهم مقدارها خمسة دولارات ، أى أنه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات ، فاننى أبيعه فى الحال ولا أنتظر أكثر من ذلك ممنيا النفس بأن قيمة السهم قد تعود فترتفع . فاذا اتبعت هذه الطريقة

وخسرت فى نصف صفقاتك ، وربحت فى نصفها الآخر ، فثق أنك رابح آخر الأمر ، لأنك لا تخسر الا مبلغا ضئيلا هو الذى جعلته حدا أقصى لخسارتك ، وهــذه الخسارة المحــدودة يمكن لأرباحك فى نصف صفقاتك أن تغطيها بسهولة » . وقد عملت بهذا المبدأ فى التو ، وما زلت أعمل به الى الآن . والحــق أقول انه وفر لى ، ولعملائى آلاف الدولارات .

« ثم لم ينقض وقت طويل حتى أدركت أن مبدأ وضع « حد أقصى » للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق التجارة والمضاربة وحسب ، بل تتعداها الى المشكلات الشخصية أيضا .. مثال ذلك أننى اعتدت انتظار صديق لى لنتغدى معا فى أحد المطاعم . ولكنه قلما كان يحضر فى موعده ، فكنت أضيع فى انتظاره نصف الوقت المخصص لغدائى ، وأخيرا قلت له : « اسمع ياصديقى . ان الحد الأقصى الذى قررته لانتظارك هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد ، فاذا حضرت بعد هذه الدقائق العشر فلن تجدنى فى انتظارك » .

وكم وددت لو أننى أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقه على ما كان يطرأ على من نفاد الصبر ، واحتداد المزاج ، واستشعار الخوف والقلق . لِمَ لَمْ يخطر لى من قبل أن أعجم عود كل موقف يتهــدد طمأنينتى ، وأقول لنفسى : « اسمع ياديل كارنيجى ، ان هذا الموقف لايحتاج لأكثر من

« كذا » من الوقت للاهتمام به • ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماما » •

على أننى يحق لى أن أغبط نفسى قليلا على ما أبديته من حكمة فى معالجة موقف واحد على الأقل • وفى الحق انه كان موقفا خطيرا ، بل أزمة تهددت حياتى جميعا • واليك تفصيل هذه الأزمة : حين بلغت الثلاثين من عمرى ، قررت أن أنفق ما بقى من حياتى فى كتابة القصص • كنت أود أن أكون مثل « فرانك نوريس » أو « جاك لندن » أو « توماس هاردى » • وكنت متلهفا على تحقيق هذه الرغبة حتى أننى ارتحلت الى أوروبا ومعى مبلغ قليل من الدولارات — أثناء الأزمة الاقتصادية التى أعقبت الحرب الأولى — وقضيت فى أوروبا عامين أكتب قصتى الأولى ، وأسميتها « عاصفة ثلجية » (The Blizzard) والحق أن العنوان جاء مصداقا للسان الحال ، فقد استقبل الناشرون قصتى تلك وهم أبرد من أعتى العواصف الثلجية ! وعند ما أنهى الى الناشر الذى قصدت اليه أن قصتى تافهة لا قيمة لها ، وأننى محروم من الموهبة القصصية ونعمة الخيال ، كاد قلبى أن يتوقف عن الخفقان •• وخرجت من مكتبه مشتت الفكر ، وأحسست كأننى واقف على مفترق طرق الحياة ، وأن على أن أتخذ أخطر قرار فى حياتى • أى الطرق أسلك ؟ وماذا أفعل ؟ ومرت أسابيع قبل أن أفيق من ذهولى • ولم أكن فى ذلك

الوقت سمعت بمبدأ « الحد الأقصى للخسارة » ولكننى اذ أرجع النظر فى موقفى ذاك ، أرى أننى عملت وفقا لهذا المبدأ تماما • فقد نظرت الى العـامين اللذين قضيتهما فى كتابة قصتى الأولى كما ينبغى أن أنظر اليهما : أى على أنهما تجربة مشرفة • ومن هنا بدأت السير • عدت الى مهنتى الأولى ، أى تعليم البالغين ، وكتابة التراجم ، وتأليف الكتب، كهذا الكتاب الذى بين يديك ، فى أوقات فراغى •

فهل ترانى مسرورا لاتخاذى هذا القرار ؟ بلى ! وانى ليستخفنى السرور متى عادت بى الذاكرة الى الوقت الذى اتخذت فيه هـذا القرار ، حتى لأكاد أرقص طربا •• وفى وسعى أن أقول مخلصا اننى لم أضيع لحظة واحدة فى الندم على أننى لست مثل « توماس هاردى » !

* * *

منذ قرن مضى ، وبينما البوم تنعب فى الغابات القائمة على شاطىء « والدن بوند » ، غمس « هنرى ثورو » قلمـه المصنوع من ريش الأوز ، فى الحبر الذى صنعه فى منزله ، ثم كتب فى مذكراته ما يلى : « ان قيمة الشىء انما تقاس بمدى الفائدة التى تعود عليك منه ، وبمدى الخبرة التى يجديك اياها » ، ومعنى هذا بعبارة أخرى ، أننا ولا شك حمقى اذا دفعنا من صحتنا ، وسعادتنا ، ثمنا يزيد على قيمة الشىء ، كما فعل الموسيقيان « جلبرت وسوليفان » ! كانت مهنتهما تأليف الموسيقى والأغانى المرحة التى تدخل البهجة

والسرور الى النفوس ، ولكن معرفتهما بادخال السرور والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد أخرجا طائفة من أحب « الأوبرات الخفيفة » التى أمتعت العالم مثل «الصبر» ، و « بينافور » ، و « الميكادو [1]» ، ولكنهما لم يسعهما ، مع هذا ، أن يسيطرا على مزاجهما الحاد ، بل أمرّا حياتهما لقاء ثمن زهيد .. ذلك هو ثمن « سجادة » ! فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذى اشترياه ، فلما رأى جلبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كمدا . وتخاصم الشريكان ، وتقاضيا أمام المحاكم ، وتخاصما طيلة حياتهما ! فكان سوليفان اذا كتب موسيقى احدى الأوبرات، أرسلها بالبريد الى جلبرت .. فاذا فرغ جلبرت من وضع الأغانى التى تتمشى مع الموسيقى أعادها مع « النوتة الموسيقية » الى سوليفان بالبريد ! وكانا قبل خصامهما يستدعيان الى خشبة المسرح لتحييهما الجماهير ، ولكنهما ، بعد خصامهما ، أصبحا يظهران على المسرح كل فى طرف منه ، وكل منهما ينحنى فى اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على غريمه ! .

انهما على نقيض لنكولن ، لم يجعلا للغضب حدا أقصى! .

حدث مرة ، فى خلال الحرب الأهلية الأمريكية ، عندما كان بعض أصدقاء لنكولن يحملون حملات شعواء على

---

(١) Patience. Pinafore. The Mikado.

أعدائهم ، أن قال لنكولن : « ان لديكم من الاحساس بالغضب والثورة أكثر مما لدى • وقد أكون خلقت هكذا ، ولكنى لا أرى أن الغضب يجدى • ان المرء لا ينبغى أن يضيع نصف حياته فى المشاحنات • ولو أن أحدا من أعدائى انقطع عن مهاجمتى ، لما فكرت لحظة واحدة فى ماضى عدائه لى » •

وكم وددت لو أن لعمتى العجوز « اديث » روح التسامح التى اتصف بها لنكولن ! لقد عاشت مع عمى « فرانك » فى مزرعة مرهقة بالديون ، محجوز عليها ، وكانت الى هذا ، رديئة التربة حافلة بالأخاديد ، حتى انهما ذاقا الأمرين فى استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دانق يمكن استخلاصه منها • ثم حدث أن رغبت عمتى فى شراء بعض الستائر لتزين بها بيتها الريفى البسيط العاطل من أسباب الزينة ، فابتاعت هذا « الترف » على حساب بنك التسليف الزراعى الذى يملكه « دان ايفرسول » بمدينة « ماريفيل » بولاية ميسورى • ولما كان عمى فرانك يرزح تحت أعباء الديون الطائلة فقد أوعز الى « دان ايفرسول » من طرف خفى أن يكف عن اقراض زوجته • ووقفت عمتى يوما على هذا السر ، فنطحت الجدار برأسها وظلت تنطح الجدار كلما تذكرته ، حتى بعد خمسين عاما ! وقد روت لى عمتى هذه القصة ، مرات عدة • وفى المرة الأخيرة التى زرتها فيها ، وكانت جاوزت السبعين من عمرها ، قلت لها : « صحيح

يا عمتى أديث أن عمى فرانك قد أساء اليك ؛ ولكن ألا تشعرين مخلصة أن شكواك من اساءته مدى خمسين عاما أمر بكثير من الاساءة نفسها ؟ » ولكنى كنت كمن يخاطب القمر وينتظر الجواب !..

ولقد دفعت عمتى اديث ثمنا فادحا لحقدها ومقتها ، دفعت الثمن من صحتها ، وسعادتها .

عندما كان « بنيامين فرانكلين » فى السابعة من عمره ، ارتكب غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره . فقد وقع فى تلك السن فى غرام « مزمار » ! واستولت عليه فكرة الحصول على هذا « المزمار » ، فذهب الى محل اللعب ، ووضع أمام البائع كل ما يملك من النقود فى مقابل هذا « المزمار » دون أن يعنى حتى بالسؤال عن ثمنه ! وقد كتب بنامين الى صديق له ، عن هذه الحادثة ، بعد أن مضت عليها سبعون سنة ، يقول : « لقد عدت الى البيت بعد أن ابتعت ذلك المزمار ، والدنيا لا تسعنى من فرط السرور ، فلما علم أخوتى الكبار بالثمن الذى دفعته فى هذا المزمار ضحكوا منى ساخرين ، فلم يسعنى الا أن أبكى حنقا » . ومضت الأعوام ، وأصبح فرانكلين شخصية بارزة ، وسفيرا لأمريكا فى فرنسا ، ولكنه لم ينس أنه دفع ثمنا باهظا فى مزمار زهيد القيمة . على أن الدرس الذى وعاه فرانكلين من هذه التجربة لم يكن ليقوم بمال ، فقد أثر عنه قوله : « كلما

كبرت ، وأوغلت فى خضم الحياة ، وتأملت تصرفات الرجال ، رأيت كثيرين جـدا يدفعون ثمنا باهظا فى مزمار زهيـد . وانى لأرى أن جانبا كبيرا من شقاء بنى الانسان مرجعه الى سوء تقديرهم لقيم الأشياء » .

حقا لقد دفع جلبرت وسوليفان ثمنا باهظا فى مزمار تافه . وكذلك فعلت عمتى اديث ، وكذلك فعلت أنا فى كثير من المناسـبات ، وكذلك أيضـا فعـل الفيلسوف الخالد « ليو تولستوى » ، مؤلف أروع روايتين فى الأدب العالمى وهما : « الحرب والسلام » و « أنا كارنينا » . تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى : انه فى خلال العشرين عاما الأخيرة من حيـاته كان أخلق الرجال فى العـالم بالتقدير والاحترام . فقبـل وفاته بعشرين عاما — من عـام ١٨٩٠ الى عام ١٩١٠ — كان المعجبون به يحجون الى بيته ، فى سيل لا ينتهى ، ليتملوا من طلعته ، ويشنفوا أسماعهم بصوته ، بل ليمتعوا أصابعهم بلمس مسوحه . كانت كل كلمة تخرج من فيه تدون فى مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول . هكذا كان شأن تولستوى بصفته العامة ، أما فى حياته الخاصة ، فقـد كانت تصرفاته وهو فى سن السبعين أكثر حمقـا من تصرفات فرانكلين وهو فى السابعة ! تزوج تولستوى من فتاة أحبها بجماع قلبه ، وسعدا فى زواجهما ، حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين اليه أن يديم عليهما هذه السعادة .

ولكن زوجة تولستوى كانت غيورا بطبيعتها ، حتى انها اعتادت على ارتداء زى الفلاحات ، والتجسس على حركات زوجها وسكناته • وتفاقمت غيرتها على مر الأيام ، حتى أصبحت تغار على زوجها من أبنائها أنفسهم ! وقد أمسكت مرة ببندقيته وأحدثت بها ثقبا فى صورة ابنتها بدافع الغيرة ؛ وفى مرة أخرى راحت تتلوى على الأرض وزجاجة السم فى يدها مهددة بالانتحار ، بينما انزوى أبناؤها فى ركن من الغرفة وقد عقد الرعب ألسنتهم •

فما الذى فعله تولستوى ردا على هذا ؟ اننى لا ألومه على تحطيمه الأثاث غضبا وحنقا ، فقد كان يلقى من الاستفزاز أشده ؛ ولكنه فعل أسوأ من هذا : أنشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته • ذلك كان « مزماره » الباهظ الثمن ! فقد أراد أن تنصفه الأجيال القادمة ، وتصب اللوم كله على زوجته • فماذا ترى فعلت زوجته ردا على ذلك ؟ لقد مزقت جانبا كبيرا من مذكرات زوجها وأحرقته فى النار • ثم أنشأت مذكرات خاصة صبت فيها اللوم على زوجها • بل انها كتبت قصة بعنوان « غلطة من ؟ » whose Fault? وصفت فيها زوجها بأنه شيطان مريد ، وأضفت على نفسها صفات الشهداء والقديسين •

وماذا كان الدافع على هذا كله ؟ ولماذا أحال هذان الزوجان منزلهما الى ما يشبه مستشفى المجاذيب ؟ لاشك أن هناك

أسبابا عدة : منها رغبتهما ، كليهما ، فى التأثير علينا — نحن الأجيال التالية التى أراد منها كل منهما أن تنصفه ، وتصب اللوم على شريكه — فهل تظن أحدا منا يهتم أيهما كان على صواب وأيهما كان المخطىء ؟ كلا ! فأنا وأنت مشغولان بمشاغلنا الخاصة ، ولسنا نملك أن نضيع دقيقة واحدة فى التفكير فى آل تولستوى الكرام !

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل «مزمار رخيص» ! لقد قضيا خمسين عاما فى جحيم مقيم دون أن يلهم أحدهما قولة « كفى » . ودون أن يفطن أحدهما الى وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية ، فيقول لشريكه : « دعنا نضع حدا لهذه الحال فى التو واللحظة ، اننا نسمم حياتنا من أجل توافه لاقيمة لها » .

نعم . اننى أعتقد مخلصا أن تقدير الأشياء بقيمها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية ، والراحة الذهنية . كما أعتقد أن فى وسعنا التخلص من نصف القلق الذى يساورنا فى التو واللحظة ، لو أن كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبى : مبدأ تقدير الشىء بقيمته الحقة .

اذن ، فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، اليك القاعدة رقم ٥ :

عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شىء اسأل نفسك هذه الأسئلة :

١ – ما مدى الفائدة التى سيعود بها على هذا الأمر الذى يساورنى القلق لأجله ؟

٢ – كم من الوقت أجعله حدا أقصى لهذا القلق ؟

٣ – كم ينبغى أن أدفع ثمنا لهذا الشىء الذى يساورنى القلق لأجله ، ولا أزيد عليه ؟

الفصل الحادي عشر

لا تحاول أن تنشر « النشارة »

أستطيع ، وأنا أكتب هذه العبارة ، أن أتطلع من نافذة غرفتي فأرى بعض آثار حيوان « الدينوسور[1] » التاريخى فى حديقة منزلى . لقد ابتعت هذه الآثار التاريخية من متحف « بيبودى » التابع لجامعة « ييل » ، ولدى خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه ان هذه الآثار ترجع الى ١٨٠ مليون سنة مضت . وبديهى أن أى أحمق فى الوجود لا يحلم بأن يعود بخياله القهقرى ١٨٠ مليون سنة ليغير أو يبدل شيئا من هذه الآثار .. ولكن هذه المحاولة العقيمة ، فى رأيى ، لاتنطوى على مثل الحماقة التى يأتيها الكثيرون منا ، حين يلقون بأنفسهم بين براثن القلق لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية !

ان من المعقول أن تحاول تعديل « النتائج » التى ترتبت على أمر حدث منذ ١٨٠ ثانيـــة ، أما أن تحاول تغيير الأمر نفسه ، فهذا هو الذى لا يعقل .

(١) الدينوسور حيوان ضخم من حيوانات ماقبل التاريخ، ينتمى لفصيلة الزواحف ، ويبلغ طوله نحوا من ثمانين قدما .

وليس ثمة الا طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح الأحداث الماضية انشائية مجدية .. تلك هى تحليل الأخطاء التى وقعت فى الماضى ، والاستفادة منها ، ثم نسيانها نسيانا تاما .

أنا أومن بهذا . ولكن .. هل ترانى أملك الشجاعة دائما لأفعل ما أومن به ؟ لكى أجيب عن هذا السؤال ، دعنى أسرد لك تجربة مرت بى منذ بضع سنوات مضت ، وترتب عليها أن أضعت ثلاثمائة ألف دولار !

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين ، وافتتحت عدة فصول فى مختلف المدن ، وأنفقت المال بسخاء فى الدعاية والاعلان . وقد استغرق قيامى بالتعليم فى هذه الفصول كل وقتى ، وسلبنى كل رغبة فى الاهتمام بالناحية المالية من المشروع . ثم اننى كنت من السذاجة بحيث غاب عنى أننى فى حاجة الى مدير لأعمالى ، مدرب على تدبير شئون المال .

وأخيرا .. وبعد مضى سنة ، اكتشفت حقيقة مريرة : تلك أننى رغم وفرة « الدخل » ، لم أحقق من الربح شيئا !.. وكنت خليقا ، بعد أن اكتشفت هذه الحقيقة ، أن أفعل شيئين : الأول ، أن أفعل مثلما فعل العالم الزنجى « جورج واشنجتون كارفر » ، حين أفلس المصرف الذى كان يودع فيه كل ما ادخره طيلة حياته ، وقدره أربعون ألف دولار .. فقد سأله أحدهم ، هل عرف أنه خسر أمواله

جميعها ، فأجاب : « نعم ! سمعت » ثم انصرف الى التدريس ، وكأن شيئا لم يحدث . لقد محا من ذهنه محوا تاما كل تفكير فى هذه الخسارة ، حتى أنه لم يعد لذكرها بعد ذلك قط !.. والشيء الثانى ، أن أحلل أخطائى وأخرج منها بدرس مفيد .

ولكنى لم أفعل شيئا من هذا ، بل أوقعت نفسى فى براثن القلق ، وعشت أشهرا طوالا فى شبه دوار مستمر ، لا أذوق النوم الا لماما ، ولا أكاد أتناول من الطعام شيئا .. ثم اننى عوضا عن أن أتعلم من هذه التجربة القاسية درسا ، عدت فكررت الخطأ نفسه ، ولكن على نطاق أضيق .

واننى ليدركنى الاضطراب عندما أسلم بحماقتى هذه !.. ولكنى اكتشفت بعد ذلك أن قيامى بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ ، أيسر من أن أكون أنا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتى !

لكم تمنيت لو أتيح لى أن أكون طالبا فى كلية « جورج واشنجتون » بنيويورك ، لأتتلمذ على « مستر براندوين » ، ذلك الأستاذ الذى تتلمذ على يديه « ألن سوندرز » من أهالى مدينة نيويورك .

فقد حدثنى « سوندرز » ، أن مستر براندوين ، مدرس الصحة بكلية « جورج واشنجتون » ، علمه درسا لن ينساه أبدا ، ثم قص على قصة هذا الدرس فقال : « لم أكن ، بعد ،

قد بلغت العشرين من عمرى ، ولكننى كنت شديد القلق حتى فى تلك الفترة المبكرة من حيـاتى .. فقد اعتدت أن أجتر أخطائى ، وأهتم لها هما بالغا . وكنت اذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الاجابة ، أعود الى فراشى فأستلقى عليه ، وأذهب أقرض أظافرى وأنا فى أشد حالات القلق خشية الرسوب ، لقد كنت أعيش فى الماضى ، وفيما صنعته فيه ، وأود لو أننى صنعت غير ما صنعت ، وأفكر فيما قلته من زمن مضى ، وأود لو أننى قلت غير ما قلت .

« ثم ، فى ذات صباح ، ضمنى الفصل وزملائى الطلبة . وبعد قليل دلف المدرس « مستر براندوين » ، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب .. وتعلقت أبصارنا جميعا بزجاجة اللبن ، بينما راحت خواطرنا تتساءل : ما دخل اللبن فى دروس الصحة التى يلقننا مستر براندوين اياها ؟ وفجأة ، نهض مستر براندوين ، وأطـاح بزجاجـة اللبن بظهر يده ، فوقعت على الأرض ، وكسرت ، وأريق ما فيها من اللبن ، وصاح مستر براندوين : « لا يبك أحدكم على اللبن المراق .. »

« ثم نادانا الأستاذ واحدا فواحدا لنتأمل حطام الزجاجة ، واللبن المراق على الأرض ، وجعل يقول لكل واحد منا : « انظر جيدا . اننى أريدك أن تذكر هـذا الدرس مدى حياتك .. لقد ذهب هذا اللبن واستوعبته البالوعة ، فمهما

شددت شعرك ، وسمحت للهم والكدر أن يمسكا بخناقك ، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه ؛ لقد كان يمكن بشيء من الحيطة والحذر أن تتلافى اراقة اللبن . ولكن .. لقد فات الوقت الآن . وكل ما تستطيعه هو أن تمحو أثره وتنساه ، ثم تعود الى عملك بهمة ونشاط » .

واستطرد مستر سوندرز يقول : « ولقد بقيت هذه التجربة الصغيرة عالقة بذهنى ، بعد أن تلاشت منه معلومات الحساب ، والهندسة ، واللاتينية . بل الحق ، أنها أفادتنى فى حياتى العملية أكثر مما أفادنى أى شيء آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التى قضيتها فى الكلية . لقد علمتنى أن أحول دون اراقة اللبن اذا استطعت ، وأن أنسى أنه أريق ، اذا لم أستطع أن أحول دون اراقته » .

وكأنى ببعض القراء يهزون أكتافهم استخفافا ، حين يرون كيف بالغ المدرس فى تجسيم مثل سائر معروف : « لا تبك على اللبن المراق » !

وأنا أعلم أنه مثل سائر معروف ، وأنك ربما قرأته من قبل مئات المرات .. ولكنى أعلم أيضا أن هذه الأمثال السائرة ، تتضمن جوهر الحكمة التى أعقبتها العصور المتوالية ؛ فان هذه الأمثال السائرة لم تخرج الا بعد أن صُهر الجنس البشرى فى بوتقات التجارب القاسية ؛ ولو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء فى مختلف العصور عن القلق ، لما أغناك هذا شيئا

عن الحكمة الجوهرية التى يتضمنها هذان المثلان السائران : « لا تعبر جسرا حتى تصل اليه » و « لا تبك على اللبن المراق » •• فاذا طبقنا هذين المثلين بدلا من أن نستخف بهما ، لما احتجنا الى كتاب - كهذا - يعلمنا كيف تتقى القلق •

بل الحق ، أننا لو طبقنا معظم الأمثال القديمة ، لعشنا عيشة مثالية لا ينغصها شيء •• على أن المعرفة لا تصبح «قوة» يعتد بها ، حتى توضع موضع التجربة ، وليست غاية هذا الكتاب أن يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل ، وانما هدفه أن يذكرك بما تعرفه فعلا ، وأن يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك •

لقد كنت على الدوام ، أعجب برجل مثل «فرد فوللر شد» الذى أوتى القدرة على أن يعيد كتابة الحقائق القديمة المعروفة بطريقة جذابة محفزة ، حين كان يرأس تحرير جريدة « فيلادلفيا بولتين » • حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة النهائية باحدى الجامعات فسألهم : « كم منكم مارس نشر الخشب ؟ » فرفع كثير من الطلبة أصابعهم ، فعاد يسألهم : « وكم منكم مارس نشر « نشارة الخشب » ؟ » فلم يرفع أحد أصبعه • وعندئذ قال مسترشد : « بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر « نشارة الخشب » ، فهى « منشورة » فعلا • وكذلك الحال مع الماضى •• فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت فى الماضى ، فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة ! » •

عندما بلغ « كونى ماك » لاعب « البيسبول » المشهور ، الواحدة والثمانين من عمره ، سألته هل كان يقلق من أجل المباريات التى خسرها ، فأجاب : « نعم . كنت أقلق فى وقت ما . ولكنى تغلبت على هذه الحماقة منذ سنوات عديدة مضت .. فقد وجدت أن القلق على الماضى لا يجدى شيئا ، تماما كما لا يجديك أن تطحن الطحين ! » .

نعم ! ليس يجديك أن تطحن الطحين ، ولا أن تنشر النشارة ، وكل ما يجديك اياه القلق هو أن يرسم التجاعيد على وجهك ، أو يصيبك بقرحة فى المعدة .

تناولت العشاء ، أخيرا مع « جاك دمبسى » بطل الملاكمة القديم المعروف ، فحدثنى عن مباراته مع « تونى » التى خسر فيه لقب « بطل العالم فى الوزن الثقيل » ، وكانت ، بلاشك ضربة لكبريائه .. قال :

« فى غمار تلك المعركة أدركت أننى أصبحت عجوزا ، وفى نهاية الجولة العاشرة ، زايلنى الأمل فى الفوز اطلاقا ، وان كنت ظللت واقفا على قدمى .. فقد كان وجهى يدمى ، وعيناى لا تبصران شيئا .. وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع « جين تونى » معلنا فوزه بالبطولة ، فعرفت أننى لم أعد بطلا ، واتخذت طريقى الى حجرتى وسط حشود المتفرجين ، بينما المطر ينهمر بشدة .. وحاول بعض النظارة أن يمسكوا بيدى معزين مواسين ، ولمحت الدموع تترقرق فى مآقى بعضهم الآخر .

« وبعد مضى سنة على هذه الهزيمة ، نازلت تونى مرة أخرى ولكن بلا جـدوى .. فقد قضى على الى الأبد .. وكم كان من الصعب على أن أكف عن القلق الذى جلبه لى اليأس ، ولكنى قلت لنفسى : اننى لن أعيش فى الماضى ، ولن أبكى على لبن مراق . لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا . ولن أدعها تطرحنى أرضا » .

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك دمبسى . كيف ؟. أبقوله : « لن أقلق على الماضى قط » ؟ كلا ! فان هذا كان جديرا بأن يدفعه الى التفكير فى الماضى واستزادة قلقه .. وانما بتسليمه بهزيمته أولا ،ثم بتحويل ذهنـه الى مشروعات المستقبل ثانيا . فانه لم يلبث أن افتتح مطعما فى « برودواى » ، وفندقا فى الشـارع السابع والخمسين .. وفضلا عن هـذا تبرع بجوائز للملاكمة ، وجعل يقيم استعراضات للملاكمة بين حين وآخر .. لقد شـغل نفسه بمشروعات انشائيـة حتى لم يبق له من الوقت ما يتيح له التفكير فى الماضى . قال لى دمبسى : « لقد عشت فى خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل بكثير من تلك التى كنت أعيشها وأنا بطل العالم » .

* * *

اننى اذ أقرأ كتب التاريخ ، والتراجم وأتأمل تصرفات النـاس فى مختلف المواقف ، تتملكنى الدهشة من مقـدرة بعض الناس على محو قلقهم ومآسيهم ، والاستغراق فى الحياة

كأن شيئا لم يحدث • لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » ، فأدهشني أن نزلاءه لا يقلون حظا من السعادة عن أقرانهم خارج جدران السجن •• وقد أفضيت بهذه الملاحظة الى مدير السجن « لويس لوز » ، فقال : « ان المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون الى هنا يحسون المرارة ، وتعتمل فى نفوسهم الثورة ، فما ان تنقضى بضعة أشهر ، حتى يمحو الأذكياء منهم كل تفكير فى تعاستهم وسوء حظهم ، ويسلمون بحياة السجن ، ويمضون فيها فى هدوء وسكينة » وقد حدثنى لويس لوز عن سجين من نزلاء « سنج سنج » يشتغل بستانيا ، كان يغنى وهو يغرس البذور والأزهار فى حقول السجن ، ثم أردف قائلا : « ان هذا البستانى على حظ من الذكاء يفوق حظ الكثيرين منا ، فهو يعمل بقول الشاعر :

« اذا القول قيل ، أو لفظ كتب ؛
أو جال خاطر أو فكر وثب ؛
فلن يلاشى القول جهد ولا نصب
ولن يعيد الفكر مدمع سكب »

فلماذا نضيع الدموع هباء وليس فى استطاعتها أن ترجع ما مضى وولى ؟• لاشك أننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء والحماقات ، فمنذا الذى خلق معصوما من الخطأ ؟ فلا تتحسر قط على ما فات من أخطائك ، لأن الحسرة لن تجديك فتيلا ، فليست هناك قوة فى العالم يسعها أن تعيد الماضى ، أو تغير منه أو تبدل •• واذكر دائما القاعدة رقم ٧ :

لا تحاول أن تنشر النشارة •

الجزء الثالث فى سطور

كيف تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك

القاعدة رقم ١ :

انشغل عن القلق بالاستغراق فى العمل فان العمل هو خير علاج للقلق أخرج للناس .

القاعدة رقم ٢ :

لاتهتم بالتوافه . ولا تدع صغائر المشكلات تهدم سعادتك .

القاعدة رقم ٣ :

كلما ساورك القلق على شىء ، سائل نفسك : « ألا يحتمل ألا يحدث هذا الشىء الذى أقلق من أجله اطلاقا ؟ » .

القاعدة رقم ٤ :

أرض بما ليس منه بد،واذا أدركت أن الفرصة لتغيير شىء أو تبديله قد تجاوزتك الى غير رجعة فقل لنفسك : « الأمر هكذا ولا يمكن الا أن يكون هكذا » .

القاعدة رقم ٥ :

ضع حدا أقصى للقلق . قدر قيمة الشىء ولا تعطه من القلق أكثر مما يستحق .

القاعدة رقم ٦ :

دع التفكير فى الماضى ، فليست هناك قوة يسعها أن تعيد الماضى ، ولا تحاول قط أن تنشر النشارة .

الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهنى يجلب لك الطمأنينة والسعادة

الفصل الثانى عشر

حياتك من صنع أفكارك

منــذ سنوات قلائل مضت ، طلب الى فى أحــد برامج الاذاعة أن أجيب عن السؤال التالى : « هل فى حياتك درس لا ينسى ؟ » وكان الجواب من البساطة بمكان • فقد قلت على الفور : « الدرس الذى وعيته ولن أنساه ، هو أن للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرا عظيما فى تكييف حيــاته » • ان أفكارنا هى التى تصنعنا، واتجاهنا الذهنى (mental attitude) هو العامل الأول فى تقرير مصائرنا • قال ايمرسون « نبئنى بما يدور فى ذهن الرجل أنبئك أى رجل هو » • نعم ! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما ينبىء عنه تفكيره ؟ •

واعتقادى الذى لا يتطرق اليه الشك ، أن المشكلة الكبرى التى تواجهنا جميعا هى كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة . فاذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا احداها فى أثر الأخرى . وقد لخص الفيلسوف « ماركوس أوريليوس » ، الذى حكم الامبراطورية الرومانية ، هذه المشكلة فى ثمانى كلمات .. ثمانى كلمات يسعها أن تغير مجرى حياتك ، وهى :

Our Life is what our thoughts make it

أى : « ان حياتنا من صنع أفكارنا » .

أجل . فاذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء . واذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء . واذا سادتنا أفكار مزعجة ، غدونا خائفين جبناء . واذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض . فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء ؛ واذا نحن فكرنا فى الفشل ، واتانا الفشل فى غير ابطاء . واذا جعلنا ندب أنفسنا ونرثى لها تعزلنا الناس وتجنبوا عشرتنا . قال «نورمان فنسنت بيل» : « انك لست من تفكر أنه أنت ، وانما أنت كما تفكر »[1] .

أترانى أدعو الى اتخاذ موقف ذهنى سلبى حيال كل ما يعترضنا من مشكلات ؟ كلا ! فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل ؛ انما أنا أدعو الى اتخاذ موقف

---

(١) « You are not what you think you are; but : what you think, your are » — Norman Vincent Peale.

ايجابى ، بمعنى أن « نواجه » مشكلاتنا لا أن « نقلق » من أجلها . فما الفرق بين مواجهة المشكلات ، و « القلق » من أجلها ؟ دعنى أضرب لك الأمثال : فى كل مرة أعبر فيها أحد شوارع نيويورك المكتظة بأسباب المواصلات ، فاننى « أواجه » ما أنا فاعله ولا أقلق من أجله .. فالمواجهة معناها ادراك كنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة الايجابية لحلها فى هدوء واتزان . أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات فى غير وعى ولا ادراك .

وقد يستطيع الرجل أن يواجه أقسى المشكلات بينما هو يغدو ويروح مرفوع الرأس ، مشرق الوجه ، وقد يرشق زهرة أنيقة فى عروة سترته ! ولقد رأيت بنفسى « لويل توماس » يفعل هذا .. فقد حظيت ذات مرة بالاشتراك معه فى تقديم أفلامه الشهيرة عن حملات « اللنبى ولورنس » فى الحرب العالمية الأولى . كان هو ومساعدوه قد التقطوا مناظر الحرب فى ست من جبهات القتال ، وكان أهم تلك المناظر جميعا ، ما سجل للكولونيل لورنس على رأس الجيش العربى ، واللورد اللنبى أثناء غزوه لفلسطين . وقد لاقت تلك الأشرطة السينمائية التى كانت تسمى « مع اللنبى فى فلسطين ، ولورنس فى جزيرة العرب » ، رواجا منقطع النظير فى بريطانيا وسائر أنحاء العالم ؛ بل لقد تأجل موسم الأوبرا فى لندن لمدة ستة أسابيع ، حتى يتاح لأفلام « لويل

توماس » المثيرة أن تعرض فى « دار الأوبرا الملكية — كوفنت جاردن » . فلما راجت هذه الأفلام رواجا كبيرا فى لندن ، شرع « لويل توماس » يقوم برحلة ناجحة حول العالم لعرض أفلامه ، فلما فرغ من رحلته ، أمضى عامين يستعد لاخراج فيلم عن الحياة فى الهند وأفغانستان ، وقد باء هذا المشروع بالفشل الذريع ، ووجد توماس نفسه فى لندن مفلسا معدما .. وكنت أنا معه فى ذلك الحين ، وأذكر أننا كنا نتناول أرخص الوجبات ثمنا فى أرخص المطاعم ، وما كنا لنتناول وجبات على الاطلاق لو لم نقترض مالا من « جيمس ماكس » الفنان الأسكتلندى المعروف . واليك ما أهدف اليه من سرد هذه القصة : كان « لويل توماس » ، برغم غرقه فى الديون ، وبرغم خيبة الأمل التى منى بها .. كان « يواجه » مشكلته ، ولا يقلق من أجلها .. فقد كان يعلم أنه لو امتثل للقلق لسقط فى أعين الناس ، ولقضى عليه . ومن ثم ، فقد كان يستحضر ، قبل خروجه من بيته كل يوم ، وردة نضرة يثبتها فى عروة سترته ، ويخرج هكذا الى « شارع اكسفورد » ، مرفوع الرأس ثابت الخطوات . كان تفكيره ايجابيا ، فرفض أن يستسلم للهزيمة ؛ وكان قويا فلم تنل منه خيبة الأمل ؛ وكان حكيما فاتخذ من هذه المحنة التى مر بها حنكة لا غناء عنها لكل من أراد أن يصل الى القمة .

ان لاتجاهنا الذهنى تأثيرا عجيبا حتى فى قوتنا ، وقد

أوضح العالم النفسانى الانجليزى « ج ٠ ا ٠ هادفيلد » هذه الحقيقة فى كتابه الرائع « سيكولوجية القوة »(١) ٠

قال : « أجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الاتجاه الذهنى فى قواهم ، التى كنت أقيسها بواسطة « ديناموتر » جعلتهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجماع قوتهم » وقد قسم هادفيلد التجربة الى ثلاث مراحل : ففى المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم فى اكتمال وعيهم ، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلا ، ثم نومهم تنويما مغناطيسيا وأوحى اليهم بأنهم غاية فى الضعف والوهن ، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلا — أى أقل من ثلث قوتهم العادية ! — (وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضيا معروفا ، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسى انه ضعيف ، عقب على ذلك بقوله انه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهية كذراع الطفل الوليد !) ٠

وفى المرحلة الثالثة أوحى اليهم ، وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسى ، أنهم غاية فى القوة فأربى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلا !٠٠ أى أنهم عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة ، ازدادت قوتهم فعلا بنسبة خمسمائة فى المائة تقريبا !٠٠ هذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهنى ٠

ولكى أعطيك فكرة عن قوة التفكير (Thought)

---

(١) J.A. Hadfield, "Psychology of Power"

دعنى أروى لك قصة من أعجب القصص . وفى استطاعتى ، لو شئت ، أن أملأ كتابا بهذه القصة ، ولكنى سأوجز :

فى ليلة قارسة البرد من ليالى شهر أكتوبر ، عقب انتهاء الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة ، طرقت الباب على « الأم وبستر »[1] ، وهى زوجة قبطان بحرى متقاعد كان يعيش فى بلدة « آمزبرى » بولاية ماساتشوستس — امرأة شريدة ، لا عائل لها ولا مأوى ، وفتحت « الأم وبستر » الباب فوجدت حيالها مخلوقة واهنة ، محطمة لا تزن أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام .. وأوضحت لها الطارقة ، وتدعى « مسز جلوفر » أنها تفتش عن مأوى تأوى اليه ليلتها تلك .. قالت لها مسز وبستر : « ولماذا لا تمكثين هنا دواما ؟ اننى وحيدة فى هذا المنزل الكبير » .. وكان من المحتمل أن تمكث مسز جلوفر مع الأم وبستر دواما ، لولا أن « بيل أليس » زوج ابنة الأخيرة ، حضر من نيويورك فى أجازة ، فلما رأى مسز جلوفر صاح فى حماته قائلا : « لا أريد أن يأوى هذا البيت المتشردين وأبناء السبيل ! » ، وشفع هذا بأن ألقى بالمرأة الشريدة الى عرض الطريق .. وكان المطر يهطل مدرارا ، فوقفت المرأة البائسة تحت المطر الهتون برهة ثم درجت فى الطريق الزلقة لا تلوى على شىء !.

واليك الجانب العجيب فى هذه القصة : فقد قدر لهذه

---

(١) Mother Webster

المرأة البائسة الشريدة التى طردها « بيل آليس » أن يكون لها من « التأثير الفكرى » فى العالم أجمع ، أكثر مما كان لأية امرأة سواها عاشت على هــذه الأرض ! وهى تعرف الآن لدى الملايين من تلاميــذها وأبنــائها المخلصين باسم « مارى بيكر ايدى » — مؤسسة « العلم المسيحى »[1] .

غير أن هذه السيدة ، لم تكن تعلم فى ذلك الوقت شيئا من أمور الحيــاة اللهم الا الجوع ، والفقر ، والمرض .. فقد مات زوجها بعد زواجهما بوقت قصير ؛ وهجرها زوجها الثانى هربا مع امرأة متزوجة ، ثم وجد فيما بعد ميتا فى منزل حقير ؛ وكان لها ولد واحد ، لكنها ألفت نفسها ، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس ، مضطرة الى التخلى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك ، فلم تره أبدا لمدى واحد وثلاثين عاما !.

ولما كانت مسز ايدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انساقت الى الاهتمام بما أسمته « العــلاج بقوة العقل » The science of mind healing وقد وقعت نقطة التحول الأساسية فى حياتها فى بلدة « لين » بولاية ماساشوستس .. فبينما هى تجوب طرقات البلدة ذات يوم ، اذ زلت قدمها فسقطت على الافريز المكسو بالجليد ، فراحت فى اغماء طويل . وكان من جراء سقطتها هذه أن أصيب عامودها الفقرى باصابة بالغة ،

(١) Mary Baker Eddy - Founder of " Chriscian Science "

وتوقع لها الأطباء اما الموت العاجل ، واما الشلل التام الذى يقعدها طيلة حياتها ! .

وبينما « مارى بيكر » راقدة على فراش المرض ذات يوم ، اذ فتحت « الـكتاب المقـدس » ، وألهمتها العناية الالهية – كما صرحت هى – أن تقرأ هذه الكلمات للقديس متى : « واذا مفـلوج يقـدمونه اليـه مطروحا على فراش ... حينئذ قال للمفلوج : قم احمل فراشك واذهب الى بيتك . فنهض وغادر المكان » .

قالت « مارى بيكر » ان هـذه الكلمات أمدتها بقوة وايمان ، وبقدرة داخلية ، حتى أنهـا نهضت من الفراش ، وتمشت فى الغرفة !.. ولقد مهدت هذه التجربة لمسز بيكر الطريق الى شفاء نفسها وشـفاء الآخرين ، وأكسبتها يقينا راسخا أن علتها لم تكن الا ظاهرة عقلية .. فحين امتلأ ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية .

تلك هى التجربة التى مكنت « مارى بيكر ايدى » من أن تصبح مبشرة بدين جديد ، لعله الدين الوحيـد الذى بشرت به امرأة ، وذلك هو « العلم المسيحى » .

ولعلك الآن أيها القارىء تقول لنفسك : « ان هـذا الرجل ، كارنيجى ، قد انقلب مروجا لمبادىء العلم المسيحى » . كلا ! فلست من أتباع العلم المسيحى ، ولكنى كلما امتدت بى الحياة ، ازددت اقتناعا بقوة الفـكر ، ومـدى تأثيره على

الجسد . وأنا أعرف رجالا ونساء يسعهم اقصاء القلق والمخاوف والأمراض ، بل يسعهم تحويل مجرى حياتهم تحويلا شاملا عن طريق تحويل أفكارهم . وقد رأيت بنفسي هذا التحول يطرأ على حياة بعض الناس ، حتى أن مثل هذا التحول لم يعد يبدو لى مستغربا . وقد حدث تحول من هذا النوع لطالب من طلبتي يدعى « فرانك هويلى » من أهالى « سانت بول » بولاية مينيسوتا . حدثني فرانك بقصته فقال : « كنت أقلق من أجل كل شيء .. من أجل نحافتي ، ومن أجل تساقط شعر رأسى .. وكنت أخشى ألا أستطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، وألا أحيا الحياة التى أشتهيها . وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن أجل ظنى أننى مصاب بقرحة فى المعدة . ولم أستطع الاستمرار فى عملى فتركته ؛ وازداد بى التوتر ، حتى غدوت كمرجل يغلى وماله من صمام أمان ! ثم آن للمرجل أن ينفجر فانفجر ، وأصبت بانهيار عصبى !.. وأسأل الله تعالى أن يقيك الانهيار العصبى . فما من ألم يدانى فى قسوته ومرارته الألم العاصف الناشيء عن توتر الأعصاب .

« وكان الانهيار العصبى الذى أصابنى ، من الشدة بحيث لم أستطع أن أكلم أحدا حتى من أهلى . ولم تعد لى سيطرة على أفكارى ؛ بل كان يتملكنى خوف قاتل ، حتى كنت أهب مفزوعا لأقل صوت أسمعه . وتجنبت الناس جميعا ،

وأصبحت أتفجر باكيـا بين الحين والحين بغـير سبب على الاطـلاق •

« كانت أيامي المتوالية ، فى ذلك الوقت ، محنا متتالية ، وأحسست أن البشر جميعا ، بل العناية الالهية أيضا ، قد تخلت عنى ؛ حتى لقد خطر لى أن أقفز الى النهر ، فأضع حدا لهذا العذاب •

« غير أنى قررت ، عوضا عن الانتحار ، أن أرحل الى فلوريدا ، مؤملا أن أجد العون فى اختلاف المناظر • فلما ارتقيت درجات القطار ، سـلمنى أبى مظروفا وأوصـانى ألا أفتحه حتى أصـل الى فلوريدا • ووطئت قدماى أرض فلوريدا فى أوج موسم الاصطياف ، فلم أهتد الى غرفـة واحدة خالية فى فندق ، ووفقت أخيرا الى غرفة فى داخـل « جاراج » • وحاولت ، بعد ذلك ، أن ألتحق بعمل على باخرة شحن تعمل خارج « ميامى » ولكنى لم أوفق ، ومن ثم كنت أقضى الوقت كله على الشاطئ • ولقد عانيت فى فلوريدا بؤسا أشد مما عانيت فى بلدتى •

« وفتحت المظروف الذى أعطانيه والدى ، وقرأت فيه : « ولدى • انك الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك ، ومع ذلك لست تحس فارقا بين الحالين هنا وهناك ، أليس كذلك ؟ أنا أعلم أن الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك ، عبر هذه المسافة الشاسعة ، الشىء الوحيد الذى هو مرد كل

ما تعانيه . ذلك هو نفسك • لا آفة البتة بجسمك أو عقلك ، ولا شيء من التجارب التي واجهتها قد تردت بك الى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وانما الذي تردى بك هو الاتجاه الذهني الذي واجهت به هذه التجارب ؛ فكما يفكر المرء يكون • فمتى أدركت ذلك يابني ، عد الى بيتك وأهلك ، فانك يومئذ قد شفيت » •

« ولقد أهاجني خطاب والدي وأغضبني ، فما كنت أبغي منه النصح والارشاد وانما كنت أطمع في الشفقة ، والعطف، والرثاء ؛ بل وصل بي الغضب الى حد أن قررت ألا أعود الى البيت قط • وفي تلك الليلة ، وبينما أنا أذرع أحد شوارع ميامي ، صادفت كنيسة في طريقي تقام فيها الصلوات ، ولما لم تكن لي وجهة معينة ، فقد وجدتني منساقا الى داخلها لأستمع الى الموعظة الدينية التي تلقى . وكان عنوانها « هذا الذي يقهر نفسه . أعظم من ذاك الذي يفتح مدينة » • وكأنما كان جلوسي في معبد من معابد الله ، وانصاتي الى الأفكار نفسها التي ضمنها أبي خطابه تقال بصيغة أخرى ، بمثابة ممحاة ، محت الاضطراب الذي يطغى على عقلي •• فقد وسعني في تلك اللحظة ، أن أفكر تفكيرا متزنا للمرة الأولى في حياتي • ولقد هالني اذ ذاك ، أن أرى نفسي على حقيقتها • نعم ! لقد رأيتني أريد أن أغير الدنيا وما عليها ، في حين أن الشيء الوحيد الذي كان في أشد الحاجة الى التغيير ، هو تفكيري . واتجاه ذهني •

« وفى اليوم التالى حزمت أمتعتى ، ويممت شطر بلدتى . ولم يمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت الى عملى . ثم لم تمض أربعة أشهر ، حتى تزوجت من الفتاة التى خشيت أن أفقدها . وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجين وخمسة أبناء . لقد لطف الله بى ماديا ومعنويا ، وأخرجنى من هذه المحنة بسلام . وفى الوقت الذى داهمنى فيه الانهيار العصبى ، كنت أشتغل حارسا ليليا أرأس ثمانية عشر عاملا ، أما اليوم فأنا مشرف على مصنع لانتاج ورق الكرتون ، وأرأس أكثر من أربعمائة وخمسين عاملا . ان الحياة لتبدو لى الآن أمتع وأحفل ؛ وأحسب أننى الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها . واذا حاول الآن شيء من القلق أن يتسرب الى نفسى — كما يفعل مع كل نفس — فانى أقول لنفسى : اضبط اتجاهك الذهنى وزنه ، وسوف يسير كل شيء على ما يرام .

« واننى ليسعنى أن أغبط نفسى ، مخلصا على أننى أصبت بالانهيار العصبى !.. فقد علمنى مدى سيطرة عقولنا على أجسامنا . وفى استطاعتى الآن أن أستنهض أفكارى الى العمل فى صالحى — كما أننى أدرك الآن أن أبى كان على حق حين قال ان التجارب ليست هى سر مرضى ، وانما موقفى منها ، واتجاهى الذهنى حيالها هما سر ما ألم بى » .

تلك كانت التجربة التى عاناها فرانك هويلى . ولعلك تقتنع بعدها أن سلامة عقولنا ، واستمتاعنا بالحياة ، وتقديرنا لنعمها ، لا تعتمد على ماهيتنا ، أو على مقدار ما نملكه ،

وانما تعتمد على طبيعة اتجاهنـا الذهنى وحسب • ودعنى أضرب لك مثلا آخر « جون براون » الذى أعدم شنقا لأنه احتل الترسانة فى « هاربرز فيرى » وحاول أن يحرض العبيد على الثورة • لقد سيق الى غرفة الاعدام وهو جالس فوق أكفانه ، وجـلاده الى جواره ، وكان الجلاد قلقا مهتـاج الأعصاب ، أما جون براون العجوز ، فكان يشمله الهدوء والاطمئنان !•• وحين تطلع الى قمم جبال « بلوردج » فى فرجينيا ، هتف من أعماق قلبه : « يالها من بلاد جميلة ! ان الفرصة لم تسنح لى من قبل كى أراها فى اكتمال بهائها ! » •

أو خذ مثلا « روبرت فالكون سكوت » وأصحابه ، وهم أول جماعة من الانجليز ارتادت القطب الجنوبى • فلعل رحيلهم عن القطب كان أقسى رحلة قام بها انسان ، فقد نفد طعامهم ، ووقودهم ، وعتادهم • ولم يسعهم الاستمرار فى السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية هوجاء ، ظلت تعصف بطرف الكون الجنوبى أحـد عشر يوما بلياليها • وكان سكوت وصحبه يعلمون أنهم ملاقون حتفهم ، وكانوا قد استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت ؛ فما هى الا جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق رويدا فى نوم لا يفيق منه أبدا •• لكنهم تجاهلوا المخدر ، وماتوا وهم ينشدون الأغانى والأهازيج المرحة ! وقد علم الناس بميتتهم هذه من خطاب وجدته على جثثهم المتجمدة ، قافلة استكشافية ارتادت القطب بعـد ذلك بنحو ثمانية

شهور ! اننا لو داعبنا الأفكار الانشائية ، المشجعة ، الهادئة ، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا حتى ولو كنا على فراش الموت ، أو مساقين الى حبل المشنقة ، أو ضاربين فى ثلوج القطب الجنوبى •

وقد وقع الشاعر ملتون ، رغم كفاف بصره ، على هذه الحقيقة منذ ثلاثمائة عام مضت اذ قال :

« فى وسع العقل أن يخلق ، وهو فى مكانه مقيم
جحيما من الجنـــة ، أو نعيما من الجحيم »

ومن الأشخاص الذين تنطبق عليها كلمات ملتون هذه ، نابليون ، « وهيلين كيللر » •• لقد حصل نابليون على أقصى ما يطمع فيه انسان من المجد ، والجاه ، والسلطان ، ورغم ذلك كله فقد قال يوما فى منفاه بجزيرة « سانت هيلانه » : « اننى لم أذق فى حياتى السعادة الحقة ستة أيام سويا ! » فى حين صرحت « هيلين كيللر » يوما — وهى العمياء ، الصماء ، البكماء — بقولها : « لقــد استمتعت بمباهج الحياة ، ونعمت بجمالها » ! واذا كان نصف قرن من الحياة على هذه الأرض قد علمنى شيئا ، فذلك هو « أنه ما من شىء على الاطــلاق يسعه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك » •• وأنا اذ أقول هذا ، انما أكرر ما سبق أن قاله « ايمرسون » فى ختــام مقاله الممتع عن « الثقــة بالنفس » : « ان انتصارا سياسيا ، أو ازديادا فى دخلك ،

أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق حبيب الى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل « الخارجية » قد يبعث السرور فى نفسك ، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد واتتك أخيرا • ولكنى أنصحك ألا تتمادى فى هذا الظن ، فلا شىء يسعه أن يجلب لك السعادة الحقة الا نفسك » ! •

وقد حذرنا ، « ابكتيتوس » ، الفيلسوف الروائى ،بأن ازالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من ازالة أورام الجسد • ألقى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت ، ومع ذلك فان الطب الحديث يؤيده • فقد صرح الدكتور « ج • كابتى روبنسون » أن أربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى « جونز هوبكنز » يشكون أمراضا عضوية تدخلت فى اجتلابها الأعصاب المتوترة ، والضغط الداخلى • واستطرد الدكتور يقول : « ويمكن ارجاع تلك الأمراض عموما الى عجز المرء عن الملاءمة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها » •

وقد اتخذ « مونتان » الفيلسوف الفرنسى الكلمات التالية شعارا له فى الحياة : « ان المرء لا تضيره الحوادث ، وانما الذى يضيره حقا هو تقديره للحوادث •• وتقديرنا للحوادث أمر متروك لنا وحدنا » •

ماذا تظننى — أيها القارىء — أحاول أن أقول ؟ •• أترانى أنصحك ، متى غرقت فى مشكلة من مشاكل الحياة ، توترت لها أعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها

تفكيرك كل مذهب ، أن تتخير ، بمحض اختيارك ، الموقف الذهنى الذى تقفه منها ؟ نعم ! هذا بالضبط هو ما أهدف اليه ! ليس هذا وحسب ، بل اننى سوف أبين لك هنا كيف تفعل هذا :

قال « وليم جيمس » العالم النفسانى الذى لم يدانه أحد من العلماء فى مضمار علم النفس العملى : « الذى يبدو لنا جميعا أن « التنفيذ » يعقب الاحساس . ولكن الواقع أن التنفيذ والاحساس يسيران جنبا الى جنب .. فاذا سيطرنا على « التنفيذ » الذى يخضع مباشرة للارادة ، أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الاحساس » .

أو ، بمعنى آخر ، يريد وليم جيمس أن يقول : ليس فى استطاعتنا أن نغير شيئا من احساساتنا بمحض ارادتنا ، ولكن فى استطاعتنا أن نغير أفعالنا ، فاذا غيرنا أفعالنا ، تغيرت احساساتنا بطريقة آلية .

ويستطرد وليم جيمس فيقول : « ومن ثم ، فان الطريق المفضية الى السعادة — اذا افتقدت السعادة — هى أن تبدو كما لو كنت سعيدا ..

هل وقفت على السر الآن ؟ انه من البساطة بمكان . جربه بنفسك . ارسم على وجهك ابتسامة عريضة ، وارجع كتفيك الى الوراء ، واملأ رئتيك بالهواء ، وغن مقطعا من أغنية ، أو صفر بفمك ان كنت لا تستطيع الغناء ، أو همهم ان كنت لا تستطيع الصفير ، وحينئذ سوف تدرك فى التو واللحظة ، ما يعنيه وليم جيمس .. سوف ترى أن من المحال أن تلبث منقبضا كئيبا وأنت تصطنع « مظاهر » السعادة ! .

أعرف امرأة فى كاليفورنيا — أمسك عن ذكر اسمها — يسعها أن تمحو شقاءها جميعا فى مدى أربع وعشرين ساعة لو أنها وقفت على هذا السر • انها أرملة عجوز — وهذا أمر يبعث على الاكتئاب حقا — ولكن هل تراها حاولت قط أن تتكلف السعادة ؟ كلا ! اذا سألتها : « كيف حالك ؟ » أجابتك : « انى بخير » ؛ ولكن التعبير المرتسم على وجهها ، والبؤس المطل من عينيها ، والنغمة التى تحمل كلماتها ، كلها تصرخ فيك قائلة : « يا الهى ! لو أنك فقط علمت بالأهوال التى مررت بها ! » وانها ليبدو عليها كأنها تلومك لأنك تتظهر السعادة فى حضرتها ! والواقع أن آلاف النساء أسوأ منها حالا • فقد ترك لها زوجها ، بعد وفاته ، مالا ، هو قيمة التأمين على حياته ، يكفيها لأن تعيش عيشة رغدة لينة ماتبقى لها من العمر • ولها أبناء متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكنى قلما رأيتها تبتسم ! انها تشكو على الدوام .. تشكو من أن أزواج بناتها فظاظ أنانيون •• ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا ، فى حين أن لها من مالها ما يغنيها عن كل انسان .. على الجملة ، مبعث شقاء لنفسها ولعائلتها •

ولكن — هل كتب عليها أن تظل كذلك ؟ هذا هو وجه الأسف ! ففى استطاعتها ، لو شاءت أن تحيل نفسها من

امرأة شقية تعسة كئيبة ، الى سيدة محبوبة ، لطيفة المعشر ، معززة من أفراد أسرتها . وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطنع المرح ، وأن توجه ما بقى فى قلبها من حب الى الناس ، بدلا من أن تنفقه فى الرثاء لنفسها ، وبكاء حظها ! .

وأعرف رجلا من انديانا ، يدعى « هـ • ج • انجلرت » يرجع السبب الأول فى بقائه الى الآن على قيد الحياة الى وقوفه على هذا السر • فمنذ عشرة أعوام خلت ، مرض مستر انجلرت بالحمى القرمزية ، فلما شفى منها أصيب بالتهاب فى الكلى • وقد جرب كل صنوف الأطباء ، بل المشعوذين أيضا ، فلم يجد عند أحد منهم شفاء . ومنذ وقت قصير مضى ، أصيب ، فضلا عن هذا كله ، بضغط الدم ، وذهب الى الطبيب ، فقال له ان ضغط الدم بلغ حدا من الارتفاع خطيرا هو ٢١٤ ، وأنه يوالى الارتفاع ، فعليه — والحالة هذه — أن يتأهب لملاقاة الموت ! .

قال لى مستر انجلرت : « وعدت الى بيتى فى ذلك اليوم فتحققت من أننى سددت أقساط التأمين على حياتى ، ثم سألت الله العفو والمغفرة عما بدر منى من ذنوب ، واستغرقت فى خواطرى السوداء الكئيبة ••

« لقد أشقيت كل انسان •• أشقيت زوجتى وأهلى ،

وغرقت أنا نفسي في بحر من الشقاء لا يسبر له غور • وانقضى أسبوع وأنا أجتر خواطري الكئيبة ، وفجأة قلت لنفسي : انك تتصرف كأحمق • انك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول أن تعيش ما بقي لك من العمر في سعادة ونعيم ؟ .

« وشددت كتفي ، ورسمت ابتسامة على وجهي ، وجعلت أبدو كما لو كانت السعادة ملك يميني • وأعترف أنني صادفت بعض العناء أول الأمر ، في تكلف السعادة • ولكنني قسرت نفسي على أن أكون مرحا ، مسرورا .. ومنذ ذلك اليوم بدأت أستشعر تحسنا في صحتي .. واستمر التحسن ..

« واليوم ، وقد انقضت أشهر طوال على الموعد الذي كان ينبغي فيه أن أوسد اللحد ، أشعر لا بالسعادة ، وبهجة الحياة فحسب ، بل بالصحة والعافية أيضا ، فقد شفيت من ضغط الدم . واني لأعلم شيئا واحدا علم اليقين ، ذلك هو أن تنبؤ الطبيب لي بوفاة عاجلة كانت تتحقق فعلا ، لو أنني دأبت على التفكير في الموت ، واستسلمت للحزن والشقاء . ولكني أتحت لجسدي فرصة الشفاء ، بأن غيرت اتجاهي الذهني من المرض الى الصحة ! » .

دعني أوجه لك سؤالا : اذا كان مجرد تكلف السعادة ، والتفكير في الصحة ، وسعه أن ينقذ حياة هذا الرجل ، فلماذا

نصبر ، أنا وأنت ، لحظة واحدة على انقباضنا ، وأحزاننا ؟ لماذا نجعل أنفسنا ، وكل من حولنا ، أشقياء محزونين ، فى حين أن فى استطاعتنا اجتلاب السعادة بمجرد اصطناعها ؟ .

* * *

منذ عدة سنوات ، قرأت كتابا صغيرا ترك فى نفسى أثرا لا يمحى ، عنوانه « كما يفكر الانسان » (١) ، ومؤلفه هو « جيمس لين آلن » . وقد جاء فى هذا الكتاب ما يلى :

« سيجد المرء ، متى غير اتجاهه الذهنى حيال الأشياء والناس ، أن الأشياء والناس ستستجيب لهذا التغير بمثله ... دع انسانا يغير اتجاه أفكاره ، وسوف تتملكه الدهشة لسرعة التحول الذى يحدثه هذا التغير فى جوانب حياته المتعددة . ان القدرة الالهية التى تكيف مصائرنا ، مودعة فى أنفسنا ، بل هى أنفسنا ذاتها .. وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره ، فكما أن المرء ينهض على قدميه ، وينشط ، وينتج بدافع من أفكاره ، كذلك يمرض ، ويشقى ، بدافع من أفكاره أيضا » .

جاء فى الكتاب المقدس ، فى سفر التكوين أن الخالق

---

(١) Games Lane Allen' "As a Man thinketh" pubished by Fowler & Co. Ltd.

جل وعلا . وكل بالانسان السيطرة على الأرض وما فيها ، وتلك عطية عظيمة ، ولكن كل ما أطمع فيه أنا هو السيطرة على نفسي وحسب . السيطرة على أفكارى ، ومخاوفي . السيطرة على عقلى وروحى . والعجيب حقا أننى أعلم أن هذه السيطرة فى متناول يدى فى أى وقت شئت ، فما على الا أن أسيطر على أفعالى ، التى تسيطر بدورها على احساساتى .

دعنا اذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه : « ان كثيرا مما ندخله فى حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة اذا ما غيرنا اتجاهنا الذهنى ، وأحللنا الكفاح محل الخوف » .

فلنكافح من أجل سعادتنا .

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الانشائى السعيد . واليك هذا النهج ، وعنوانه « اليوم فقط » .. وقد أجدانى هذا النهج كثيرا ، حتى أننى طبعته ووزعته على الناس بالمئات . لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عاما « سايبيل بارتريدج » [1] . ولو أننا ، أنت وأنا ، سرنا وفقا لهذا النهج ، لخلصنا أنفسنا من القلق ، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة :

---

(١) Sibyl F. Partridge

لليوم فقط

١ — لليوم فقط سأكون سعيدا . فقد قال ابراهام لنكولن ، وقوله الصدق ، ان « معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار ما ينتوون بينهم وبين أنفسهم » ، فالسعادة تأتى من داخل النفس ، وليس للمؤثرات الخارجية دخل فى اجتلابها .

٢ — لليوم فقط سألائم بين نفس وبين كل ما هو حادث ، ولا أحاول أن أوفق بين كل شيء وبين رغباتى . سأرضى بأهلى ، وعملى ، وحظى على علاتها .

٣ — لليوم فقط سأعتنى بجسمى . سأرعاه ، وأروضه ، وأغذيه ، ولا أسيء اليه أو أهمله ، حتى يصبح آلة طيعة فى يدى .

٤ — لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلى . سأتعلم شيئا نافعا ، سأقرأ مادة تحتاج الى مجهود ذهنى ، وامعان فكرى ، وأعمل على استيعابها .

٥ — لليوم فقط سأصقل روحى . سأسدى معروفا لشخص ولا أفصح له عن شخصى . وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب فى أدائهما ، كما نصح بذلك وليم جيمس .

٦ — لليوم فقط سأكون محبوبا . سأبدو فى أحسن هندام ، وأجمل مظهر ، وأتحدث بصوت رزين ، وأتصرف

بأدب وكرم ، وأجزل مديحى للناس ، ولا ألوم أحدا أو أفتش عن أخطاء أحد ، ولا أحاول أن أوجه أحدا أو أسيطر على أحد •

٧ — لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط • فلا أواجه كل مشكلات حياتى سويا ؛ ففى وسعى أن أنجز فى خلال اثنتى عشرة ساعة أمورا تصبح ضخمة هائلة لو أننى أرجأتها الى آخر العمر •

٨ — لليوم فقط سأضع لنفسى برنامجا • سأكتب كل ما أود انجازه فى خلال ساعات اليوم . وقد لا أسير على هذا البرنامج ، ولكنى سأكتبه على أية حال ، فهو يخلصنى من أمرين : العجلة ، والاندفاع .

٩ — لليوم فقط ، سأختلى بنفسى نصف ساعة وأسترخى • وفى خلال هذا المدى ، سأتجه بتفكيرى الى الله ، سبحانه ، عسى أن تغدو حياتى أدنى الى الكمال •

١٠ — لليوم فقط ، سأتجنب الخوف • وعلى الخصوص الخوف من ألا أكون سعيدا . وسأتمتع بكل ما هو جميل ، وسأقنع نفسى بأن أولئك الذين أحبهم يبادلوننى الحب •

فاذا أردت أن تخلق اتجاها ذهنيا يجلب لك الصحة والسعادة ، فاليك القاعدة رقم ١ :

فكر فى السعادة واصطنعها ، تجد السعادة ملك يديك •

الفصل الثالث عشر

الثمن الباهظ للقصاص

بينما كنت أخترق غابة « يللوستون » مع بعض أصحابي ، نصبنا مخيما ذات ليلة في تجاه حرش متكاثف الأشجار .. وفجأة برز لنا وحش الغاب المخيف : الدب الأسود . وتسلل الدب الى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم أحد الفنادق المقامة في أطراف الغابة ، ألقاها هناك .. وفي ذلك الوقت كان « الماجور مارتنديل » ، أحد رواد الغابات المغامرين ، يمتطي صهوة جواده ، ويقص علينا أعجب القصص عن الدببة ، فكان مما قاله أن الدب الأسود يسعه أن يقهر أي حيوان آخر يعيش في العالم الغربي ، باستثناء الثور ، على وجه الاحتمال .. غير أني لاحظت في تلك الليلة ، أن حيوانا ضئيلا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكمنه في الغابة وأن يواجه الدب غير هياب ولا وجل ، بل أن يشاركه الطعام أيضا ، ذلك هو « النمس »[1] !

---

(١) النمس حيوان صغير في شكل الفأر وحجمه ، أو يزيد قليلا ، ووسيلته في الدفاع عن نفسه ضد أعدائه أن يفرز مادة كريهة الرائحة تزكم الأنوف .

ولا ريب فى أن الدب يعلم أن ضربة واحدة من مخلبه القوى تمحو « النمس » من الوجود ؛ فلماذا لم يفعل هذا ؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء لن تعود بالضرر الا عليه هو ، فأكرم له ، وأليق بكبريائه أن يغض الطرف عنه ! .

ولقد تعلمت هذا أنا أيضا . فطالما ضيقت الخناق على آدميين من طراز هذا « النمس » ، فعلمتنى التجربة المرة أن اجتلاب عداوة هؤلاء لا تجدى فتيلا ! .

اننا حين نمقت أعداءنا ، انما تتيح لهم فرصة الغلبة علينا .. الغلبة على منامنا ، وطعامنا ، وصحتنا ، وسعادتنا . وان أعداءنا ليرقصون طربا لو علموا كم يسببون لنا من القلق ، وكم يقتصون منا ! ان مقتنا لهم لا يؤذيهم هم ، وانما يؤذينا نحن ، ويحيل أيامنا وليالينا الى جحيم ! .

من تظنه قال القول التالى : « اذا سولت لقوم أنفسهم أن يسيئوا اليك ، فامح من نفسك ذكراهم ، ولا تحاول أبدا أن تقتص منهم ، فلو أنك اخترت القصاص ، لآذيت نفسك أكثر مما آذيتهم » ؟ ان هذه الكلمات تلوح كما لو كانت صادرة من فيلسوف مثالى يحلق بذهنه فى أجواز الفضاء ، ألا ترى ذلك ؟ ولكن الأمر على العكس ! فقد نشرت هذه

الكلمات فى احدى المنشورات التى توزعها ادارة البوليس فى مدينة « ميلووكى » ! .

فكيف تؤذيك محاولة القصاص ؟ بطرق عدة .. فهى قد تودى بصحتك كما ذكرت مجلة « لا يف » ، اذ قالت : « ان أبرز ما يميز أولئك الذين يعانون ضغط الدم ، هو سرعة انفعالهم ، وامتثالهم للغيظ والحقد » .

ومن ثم ، فأنت ترى أن المسيح ، عليه السلام ، حين قال : « أحبوا أعداءكم » ، لم يكن يبغى تقويم الأخلاق وحسب ، وانما كان يبغى تقويم الأبدان أيضا ، وفقا لمبادىء الطب الحديث . وحين نصح بأن يعفو المرء « الى سبعين مرة سبع مرات »[1] فانما كان يبين لنا كيف نتفادى ضغط الدم ، واضطرابات القلب ، وقرحات المعدة ، وغيرها من الأدواء .

أصيبت احدى معارفى أخيرا ، بداء القلب ، فكان كل ما نصح لها به الأطباء هو ألا تدع الى الغضب سبيلا اليها مهما كان الخطب . فالأطباء يعلمون أن الذى يشكو بداء القلب ، قد تكفى غضبة واحدة للقضاء على حياته ؛ بل ان نوبة من الغضب قد قضت فعلا على حياة صاحب مطعم

(١) النص الواردة فيه هذه العبارة ، فى الكتاب المقدس ، هو كما يلى :

« تقدم اليه بطرس وقال : يارب كم مرة يخطىء الى أخى وأنا أغفر له . هل الى سبع مرات (٢٢) قال يسوع : لا أقول لك الى سبع مرات بل الى سبعين مرة سبع مرات » . (متى ١٨ : ٢١)

فى بلدة « سبوكين » بولاية واشنجتون منذ بضعة أعوام .
وأمامى الآن رسالة من « جيرى سوارثوت » ، رئيس البوليس فى بلدة « سبوكين » يقول فيها : « منذ بضعة أعوام ، توفى « وليم فالكابر » ، البالغ من العمر ثمانية وستين عاما ، وهو صاحب مطعم هنا فى سبوكين ، لأنه اندفع الى الغضب حين أصر طاهيه على أن يتناول القهوة فى فنجانه — أى فنجان سيده ! — فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم ، حتى أنه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهى قاصدا قتله ؛ ولكنه خر ميتا بالسكتة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد فى تقرير الطبيب الشرعى أن الغضب هو الذى سبب وفاته الفجائية » .

وحين قال السيد المسيح ، عليه السلام : « أحبوا أعداءكم » ، فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهتم بتجميل مظاهرنا . فانى أعرف نساء — ولاشك أنك تعرف مثلهن — اكتست وجوههن بالتجاعيد ، وانقلبت سحنتهن فغدت بغيضة منفرة ، لا لشىء الا لدأبهن على الغضب والانفعال . وليس فى وسع وسيلة من وسائل التجميل المعروفة أن تعيد النضرة والجاذبية الى وجوههن ، مثل قلب عامر بالعفو ، والرقة ، والحب .

ان الكراهية تحطم حتى قابليتنا للاستمتاع بمأكلنا ، وفى ذلك يقول الكتاب المقدس : « لقمة يابسة ومعها سلامة

خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام » (أمثال سلميان : ١٧) .

ألا يفرك أعداؤنا أكفهم سرورا وارتياحا اذا هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم أعصابنا ، وتشوه مظاهرنا وتبعث الاضطراب فى قلوبنا ، وربما قصرت آجالنا ؟ فاذا لم نستطع أن نحب أعداءنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا ؛ فلا نعطى لأعدائنا فرصة السيطرة على سعادتنا ، وصحتنا ، ومظهرنا ، وفى ذلك يقول شكسبير :

« لاتنفخ لعدوك نارا ولا تزد جذوتها

فقد تؤذيك أنت من النار لفحتها ! »

وعندما نصحنا المسيح أن نعفو « الى سبعين مرة سبع مرات » فانما كان ينصحنا باقامة معاملتنا مع الناس على أسس متينة قوية . فأمامى الآن خطاب تلقيته من « جورج رونا » ، ببلدة « ابسالا » بالسويد ، يقص فيه علىّ قصة عجبا . كان « جورج رونا » يشتغل محاميا فى « فينا » ولكنه هرب الى السويد فى خلال الحرب العالمية الأخيرة . ولم يكن لديه مال ، ومن ثم كان فى أشد الحاجة الى عمل ؛ ولما كان ملما بعدة لغات ، فقد رغب فى أن يعمل وكيلا لبعض الشركات التى تشتغل بالتصدير والاستيراد ، وقد أجابت معظم الشركات التى كتب اليها يطلب عملا ، بأن لا حاجة بها اليه فى الوقت الحاضر

نظرا لظروف الحرب ، وأنها احتفظت باسمه لحين الحاجة اليه .. ولكن شخصا واحدا أرسل الى جورج رونا خطابا مختلفا يقول فيه : «انك مخطىء فيما توهمته عن حقيقة عملى .. بل انك مخطىء وأحمق معا .. وحتى لو كانت بى حاجة اليك لما اخترتك أنت بالذات ، فأنت لاتجيد كتابة السويدية ، وقد كان خطابك حافلا بالأخطاء ! » وعندما قرأ جورج رونا هذا الخطاب ، استشاط غضبه ، وثارت عواطفه وهم بأن يكتب الى هذا الرجل خطابا قدر أنه سيقتله غيظا . ولكنه توقف برهة ، وقال لنفسه : « انتظر لحظة ! من يدرينى أن هذا الرجل ليس على صواب ؟ ان السويدية ليست لغتى الأصلية ، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطىء دون أن أفطن الى أخطائى . فاذا كان الأمر كذلك فلا بد من استزادة معرفتى بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل ؛ وكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة أثارتنى ، لا يغير شيئا من امتنانى له ، اذ دلنى على موطن الضعف منى .. ولهذا يجب أن أشكره على صنيعه » .

ومن ثم مزق جورج رونا الخطاب الحافل باللوم والتقريع الذى كان قد أعده ، وكتب بدلا منه ، يقول : « سيدى المحترم — كان جميلا منك أن تتكلف عناء الكتابة الىّ خاصة وأنك لست فى حاجة الى خدماتى . وانى ليؤسفنى

أشد الأسف أننى أخطأت فهم حقيقة الشركة التى تتشرف برئاستكم ، ومبعث هذا الخطأ أننى استعلمت عن عـدد من الشركات لأعرض عليها خدماتى ، فأعطى لى اسمكم بوصفكم علما من أعلام الميدان الذى تشتغلون فيه . والحق أننى لم أفطن الى الأخطاء اللغوية التى وقعتُ فيها ، ولذلك أشعر بالخزى والأسف ، وسوف أعكف على التمكن من اللغـة السويدية ، وسأحاول فى المستقبل تصحيح أخطائى لأكون عند حسن ظنك بى . وفى الختام أود أن أشكرك على أن هيأت لى فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم » .

ولم تمض أيام حتى تلقى جورج خطابا من هذا الرجل يسأله فيه أن يحضر لمقابلته ، وذهب رونا لمقابلته .. وحصل على عمل لديه !.. لقـد اكتشف جورج رونا بنفسه أن جوابا لينا يسعه أن يدرأ الحقد والغضب .

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب أعداءنا ، فلا أقل ، والحالة هذه ، من أن نعفو عنهم رفقا بصحتنا وسعادتنا نحن . فهذا ولاشك أحجى وأرشد ؛ وقـد قال كونفشيوس : « لا يضيرك سب ولا ذم ، وانما يضيرك أن تفكر فيهما ! » .

سألت مرة « جـون ايزنهاور » نجل الجنرال « دوايت ايزنهاور » ، هل ينفعل أبوه أو يغضب ، فأجاب : « كلا ! اننى ما رأيت أبى يفكر فى خصومه لحظة واحدة » .

وهناك قول قديم مأثور ، مؤداه أن الأحمق هو الذى لا يغضب ، أما العاقل فهو الذى « يرفض » أن يغضب !.. وتلك بالضبط كانت السياسة التى اتبعها « وليم جاينور » عمدة نيويورك الأسبق • فقد حملت عليه الصحافة الصفراء حملة شعواء استفزت رجلا معتوها فأطلق عليه الرصاص ، وأوشك أن يقتله • وبينما العمدة ممدد على فراشه يصارع الموت ، كان يقول : « فى كل ليلة أغفر كل شىء وأعفو عن كل انسان » أتراه كان مثاليا ، مغاليا فى المثالية ؟ أم رقيقا متناهيا فى الرقة ؟ اذا كنت تراه هذا أو ذاك ، فلنبتغ المشورة عند الفيلسوف الألمانى العظيم « شوبنهور » ، مؤلف كتاب «دراسات فى التشاؤم» [1] . فقد كان شوبنهور ينظر الى الحياة على أنها « مغامرة عقيمة أليمة » • كان اليأس يغمره من قمة الرأس الى أخمص القدم ، ورغم ذلك فقد هتف يوما فى غمرات يأسه : « فى الوسع ألا يجتلب أحد عداء أحد » !•

وقد سألت « برنارد باروتشى » — الرجل الذى كان مستشارا لستة من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة : ولسن ، وهاردنج ، وكولدج ، وهوفر ، وروزفلت وترومان — سألته هل انزعج يوما لحملات أعدائه عليه ، فأجاب : « اننى لا أسمح لأحد بأن يزعجنى » ! ولا يسع أحد أن يزعجنا ، أنت وأنا ، ما لم نسمح له نحن بذلك •

Schopenhaur, "Studies in Pessimism" (١)

لقد طالما أوقد الانسان الشموع ، على مر العصور ، تحية لذكرى أفراد تشبهوا بالسيد المسيح ، فلم يحملوا ضغينة لأعدائهم • وكثيرا ما وقفت فى حدائق « جاسبر » فى كندا أسرح الطرف فى أروع الجبال الراسيات فى العالم الغربى طرا ، وهو جبل مهيب الطلعة ، بهى المنظر ، أطلق عليه اسم « اديث كافل » .. تلك الممرضــة الانجليزية التى سيقت تحيط بها هالة القديسين الأبرار ، الى حتفها رميـا بالرصاص على يد الجنود الألمان فى الثامن عشر من شـهر أكتوبر عام ١٩١٥ ، وما جريمتها ؟ لقد آوت فى بيتها الذى اتخذته مقاما فى بلجيكا ، عددا من الجنود الانجليز والفرنسيين ، وأطعمتهم من جوع ، وآمنتهم من خوف ، وداوتهم من جراح ، ومهدت لهم سبيل الفرار الى هولندة • وعندما دخل القس الانجليزى الى السجن الحربى الذى زُج بها فيه ، فى بروكسل ، ليهيئها للموت ، لم تنطق اديث كافل الا بعبـارة واحـدة حفرت فيما بعد على رقائق البرونز ، وصخور الجرانيت ، وهى : « ان الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب أيضا ألا نحمـل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان » • وبعد مضى أعوام ، نقـل جثمانها الى انجـلترا ، وأقيمت مراسم الاحتفـال به فى كاتدرائية وستمنستر ؛ واليوم ينتصب تمثال من صخر الجرانيت فى مواجهة « متحف الصــور الوطنى » بلندن National Portrait Gallery : تخليدا لذكرى هذه المرأة الخالدة

التى قالت يوما : « ان الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب أيضا ألا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان » !

واحـدى الطرق المـؤدية الى العفو عن أعدائنـا ، هى أن ننشغل بقضية أرحب وأهم بكثير من أنفسنا • فحينئذ لن نبالى شيئا بما يصيب أشخاصنا من اساءة أو عداوة ، لأننا نكون عنـدئذ مبالين بقضيتنا العظمى ولا شىء غـيرها • ولأضرب لك مثلا ، تلك الفاجعة التى أوشكت أن تحدث فى غابات الصنوبر بولاية مسيسبى فى عام ١٩١٨ •• فقد أوشـك « لورنس جونز » ، وهو زنجى يشتغل مدرسـا وواعظا ، أن يشنق على قارعة الطريق ! •

ففى تلك الفترة التى تميزت بثوران العواطف ، وتوتر الأعصاب ، خـلال الحرب العالمية الأولى ، سرت اشـاعة فى أواسط مقاطعـة المسيسبى مؤداها أن الألمان يؤلبون الزنوج على البيض ، ويحضونهم على الثورة • وأسلفت أن « لورنس جونز » كان زنجيا ، ومن ثم اتهمته الاشاعات بأنه يساهم فى حض بنى جنسه على الثورة • فقد سمعه قوم من البيض ، خارج الكنيسـة التى يخطب فيهـا يقول : « الحيـاة معركة يتحتم فيهـا على كل زنجى أن ينتضى « سـلاحه »و « يقاتل » من أجـل بقائه ».« سـلاح » ؟ ! « قتـال » ؟! فى هـذا الـكفاية !•• وتسلل القوم

الذين استمعوا الى كلام الواعظ الزنجى ، فجمعوا جمهورا كبيرا عادوا به الى الكنيسة ، وقبضوا على الواعظ وأحاطوا رقبته بحبل غليظ ، وجروه فى الطريق مسافة ميل الى حيث صعدوه الى منصة خشبية مرتفعة ، وأشعلوا عيدان الثقاب ، توطئة لشنقه ثم احراق جثته . وفجأة قال قائل منهم : « فلنر ان كان لدى هذا الزنجى ما يقوله ، دفاعا عن نفسه .. فليتكلم قبل أن يموت » .

وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية ، وحبل المشنقة حول رقبته .. تكلم دفاعا عن نفسه وعن « قضيته » . كان قد تخرج فى جامعة « أيوا » عام ١٩٠٧ . وقربته أخلاقه الدمثة ، واجتهاده فى الدرس والتحصيل ، وبراعته فى الموسيقى ، من قلوب زملائه وأساتذته على السواء. وفى أعقاب تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق ، كما رفض ، بعد ذلك ، عرضا من مالى كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته . لماذا ؟ لأنه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته : لقد قرأ سيرة « بوكر . ت واشنجتن » فألهمته هذه السيرة أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والأميين من بنى جنسه . ومن ثم قصد الى أشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا ، وهى بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلا جنوبى مدينة جاكسون بولاية المسيسبى ، ورهن ساعة

يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا ، وأسس بهذا المبلغ التافه مدرسة فى العراء ، وسط الغابات ، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوع • • وحين تكلم لورنس جونز ، فى تلك الليلة، وحبل المشنقة حول رقبته ، قال للجمهور الغاضب الملتف حوله ، انه كافح من أجل تعليم الأميين من بنى جنسه ، بنين وبنات ، وتدريبهم على أعمال الفلاحة ، والصناعة ، والطهو ، وتدبير المنازل • • ثم تحدث عن الرجال البيض ، الذين ساندوه فى كفاحه على تأسيس « مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية » ، فأمدوه بالأراضى ، والأخشاب ، والأبقار ، والمال ، ليتسنى له الاستمرار فى رسالته التعليمية !•

ولقد سئل لورنس جونز ، بعد نجاته من تلك المحنة بسلام ، هل امتلأ حقدا على أولئك الذين جروه فى الطريق ليشنقوه ويحرقوه ، فأجاب بأنه كان مشغولا بقضيته العظمى عن الحقد !•• وكان مما قاله : « ليس لدى وقت للمقت ، ولا للحقد ، ولا يستطيع انسان أن يضطرنى الى النزول الى هذا الدرك الأسفل لكى أكرهه ! » •

واذ تكلم « لورنس جونز » فى تلك الليلة ، ببيان مؤثر ، وبلاغة خلابة ، لا دفاعا عن نفسه ، وانما عن رسالته التى كرس لها حياته ، بدأ الجمهور الغاضب يلين ، وأخيرا صاح عضو متقاعد فى حكومة الاتحاد ، كان يقف فى ذاك الحشد : « أعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق • فأنا أعرف الرجال

البيض الذين عدّد الآن أسماءهم ؛ انه يقوم بعمل عظيم ، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيما ، ينبغى علينا أن نساعده لا أن نعدمه » . وخلع العضو المتقاعد قبعته ، وبسطها فى يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد، فجمع فيها اثنين وخمسين دولارا وأربعين سنتا ، تبرع بها للمدرس الزنجى أولئك الناس أنفسهم الذين تجمهروا ليشنقوه ، تقديرا منهم للرسالة الكريمة التى اضطلع بأعبائها !.

ومنذ تسعة عشر قرنا خلت ، أشار « ابكتيتوس » الى أننا نحصد ما نزرع ، وأن الأقدار تتقاضى منا ، بشكل من الأشكال ، ثمن الشرور التى نزرعها . ثم قال : « عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن شروره . فمن ذكر ذلك ، فانه جدير ألا ينقم على أحد ، أو يسىء الى أحد ، أو ينتقم من أحد ، أو يلوم أحدا ، أو يكره أحدا » .

* * *

لعل أحدا ممن أنجبتهم أمريكا فى تاريخها جميعا ، لم يلق من الايذاء والمقت والخديعة مثلما لقى لنكولن ! ورغم ذلك فان لنكولن ، كما يقول عنه « هندرون » مؤلف سيرته : « لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم . فاذا أساء رجل الى شخصه — أى شخص لنكولن — وكان هذا الرجل أصلح الرجال

لتقلد منصب من المناصب ، أسرع لنكولن يقلده اياه ، كما لو كان يقلده صديقا ... ولا أخاله عزل رجلا من عمله لأنه كان عدوا له ، أو لأنه يكرهه » !.

بل الواقع أن لنكولن أوذى ، وأسيء اليه على يد رجال قلدهم فيما بعد مناصب ذات وجاهة وسطوة ، أمثال ماكليلان ، وسيثوارد ، وستانتون ، وتشيس . فان لنكولن كان يرى ، كما يقول هندرون ، أنه « لا ينبغى لرجل أن يُمتدح أو يذم على عمل يؤديه ، لأننا جميعا مسخرون فى أيدى الظروف ، والأقدار ، والبيئة والتعليم ، والعادات المكتسبة ، والوراثة التى تطبع الناس بطابعهم الحاضر ، وتلصق بهم هذا الطابع الى الأبد » .

ويحتمل أن لنكولن كان مصيبا . فلو أننا ، أنت وأنا ورثنا المميزات الجثمانية ، والذهنية ، والعاطفية التى ورثها أعداؤنا ، فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تماما . وقد اعتاد « كلارنس وارد » أن يقول : « بدلامن أن نمقت أعداءنا دعنا نشفق عليهم ، ونحمد الله على أنه ، سبحانه ، لم يخلقنا على غرارهم ، وبدلا من أن نصب الاتهامات ، وألوان الانتقام على رؤوس أعدائنا ، دعنا نشملهم بالرحمة ، والشفقة ، والمعونة ، والعفو » .

* * *

لقد نشأت فى عائلة اعتاد أفرادها أن يتلوا آيات من الكتاب المقدس كل ليلة ، ثم يركعوا على الأرض لتقديم الشكر لله . ولا يزال يتردد فى سمعى صوت أبى ، فى ذلك البيت الريفى فى ولاية ميسورى ، وهو يتلو قول المسيح : « أحبـوا أعـداءكم ، وباركوا لاعنيكم ، وأحسنوا الى مبغضيكم ، وصلوا لأجـل الذين يسيئون اليـكم ويضطهدونكم » .

وقد حاول أبى أن يعيش وفق هذا المبدأ الذى استنه المسيح عليه السلام ، فأفاد من ذلك طمأنينة وسلاما ، طالما بحث عنهما ملوك متوجون على غير طائل .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة ، اذكر القاعدة رقم ٢ :

دع جانبـا محاولة الاقتصاص من أعـدائك ، فانك بمحاولتـك الاقتصاص ، تؤذى نفسـك أكثر مما تؤذى أعداءك . ولتفعل مثلما يفعل الجنرال ايزنهاور ، فلا تضيع لحظة واحد فى التفكير فى أولئك الذين تبغضهم .

الفصل الرابع عشر

لاتنتظر الشكر من أحد

قابلت أخيرا فى تكساس ، رجل أعمال كان يغلى كالمرجل من فرط الغضب . وقد قيل لى قبل أن ألقاه ، انه سيكشف لى عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! . . أما تاريخ الحادثة التى أثارته الى هذا الحد ، فيرجع الى أحد عشر شهرا مضت ، وبرغم ذلك فما زال يغلى غضبا منها ، ولا يتكلم الا عنها . واليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم أربعة وثلاثون موظفا ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف دولار — أى بمعدل ثلاثمائة دولار تقريبا لكل منهم — فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لى هذا الرجل : « لكم أتحسر على كل درهم أعطيته لهؤلاء الجحودين ! » .

قال كونفشيوس : « الرجل الغاضب ممتلىء سما » ، وهكذا كان ذلك الرجل ، حتى أننى رثيت لحاله ! كان فى نحو الستين من عمره ، وشركات التأمين تقدر أننا — فى المعدل — نعيش أكثر بقليل من ثلثى الفرق بين سننا الحالى وسن الثمانين ،

وقياسا على هذا، كان أمام هذا الرجل — على أحسن تقدير — نحو أربع عشرة أو خمس عشرة سنة ليحياها ؛ وبرغم هذا ، فقد ضيع سنة على الأقل من هذا العمر القليل الذى تبقى له ، فى التحسر على حادثة وقعت وانقضت ! .

وكان فى مقدور هذا الرجل ، بدلا من أن يغضب أو يجتر الحسرة والمرارة ، أن يسائل نفسه : لماذا لم يقدم له أحد من مرؤوسيه كلمة شكر؟ ولماذا قابلوا منته بكل هذا الجحود؟ فلعله يتبين أنه لم يف موظفيه حقهم من الأجر ؛ أو لعله أرهقهم بما هو فوق طاقتهم من العمل ؛ أو لعلهم لم ينظروا الى منحة عيد الميلاد على أنها هدية ، بل نظروا اليها على أنها حق مكتسب ؛ أو لعله كان فظا متعجرفا حتى أن أحدا من موظفيه لم يجرؤ ، أو لم يهتم بشكره ؛ أو لعلهم أدركوا أنه وهبهم هذه المنحة بدلا من أن تأخذها الضرائب ، وأن هذه المنحة كانت ستخرج من جيبه على أى حال ! .

ويجوز ، من ناحية أخرى ، أن موظفيه كانوا أنانيين ، سيئى الأدب .. يجوز هذا ، ويجوز ذاك ، فليس لى علم بالحقيقة أكثر مما لك ، ولكن الذى أعلمه أن الدكتور «صامويل جونسون» كان صادقا فى قوله : «الشكر ثمرة لا تنضجها الا الرعاية الفائقة ؛ ولذلك لا تجدها عند كل الناس ! » . وهذا هو الهدف الذى أسعى اليه : فهذا الرجل ارتكب خطأ لأنه انتظر الشكر وتوقعه ؛ فدلل بهذا على أنه جاهل بالطبيعة الانسانية .

لو أنك أنقذت حياة رجل ، أتراك تنتظر منه الشكر ؟ قد تفعل أنت ، ولكن « صامويل لايبيتز » ، الذى كان محاميا ثم قاضيا ، أنقذ ثمانية وسبعين رجلا من الكرسى الكهربائى ؛ فكم من هؤلاء تظن قدم له الشكر ؟ . . لا أحد ! .

ولقد شفى المسيح ، عليه السلام ، عشرة من المفلوجين فى يوم واحد ، فكم من هؤلاء قدم له الشكر ؟ واحد فقط! . أما التسعة الباقون فقد انصرفوا دون كلمة شكر ! .

حدثنى «تشارلس شواب» ، أنه أنقذ مرة صرافا فى بنك، خسر فى مضاربات البورصة أموالا تخص البنك ، فدفع له شواب المال المفقود ، وبهذا أنقذه من السجن ، فهل شكره الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ؛ ولكنه ما لبث أن راح يحمل عليه ، ويكيل له السباب آلوانا ! .

ترى لو أنك أعطيت أحدا من أقربائك مليون دولار ، هل تنتظر منه الشكر ؟ . . لقد منح أندرو كارنيجى أحد أقربائه مليون دولار ؛ ولو قدر له أن ينفض عنه غبار الموت، بعد ذاك بزمن ، لروعه أن يجد قريبه يسبه ويلعنه ! لماذا ؟ لأن كارنيجى وهب الجمعيات الخيرية ٣٦٥ مليونا من الدولارات ووهب قريبه هذا مليونا واحدا ! .

ان الطبيعة الانسانية ما برحت هى الطبيعة الانسانية ؛ والأرجح أنها لن تتغير أبد الآبدين . فلماذا لا تتقبلها على علاتها ؟ لماذا لا نكون واقعيين ، كما كان الامبراطور الرومانى

« ماركوس أوريليوس » ، وهو الذى كتب فى يومياته يقول : « سألتقى فى هذا اليوم بأشخاص أنانيين ، جاحدين، ولكن هذا لن يدهشنى ، أو يثير حفيظتى ، فأنا لا أكاد أتصور عالما يخلو من هؤلاء الناس » .. فلماذا تتحسر على ضياع الامتنان ، وتفشى الجحود بين الناس ؟ انه لأمر طبيعى أن ينسى الناس واجب الشكر ، فاذا توقعنا الشكر وانتظرناه ، فنحن جديرون بأن نجر على أنفسنا ما هى فى غنى عنه من المتاعب .

أعرف سيدة فى نيويورك لا تفتأ تشكو من أن أحدا من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها .. ولهم العذر ! فلو أنك زرتها ، لقضت الساعات الطوال وهى تقص عليك ما قدمت لابنتى أختها حين كانتا طفلتين .. لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والنزلات المعدية ، والسعال ، وكفلتهما سنوات طوالا ، وأرسلت احداهما الى مدرسة تجارية ، وزوجت الأخرى ، فهل تأتى ابنتا أختها لزيارتها شكرا منهما وامتنانا ؟ نعم ! تأتيان أحيانا ، مدفوعتين بالاحساس بالواجب، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة ! فان خالتهما لا تفتأ تغمزهما بالعتاب المقنع ، وتلمزهما بالملام المحجب ! وحينما عجزت هذه المرأة عن الجاء ابنتى أختها الى زيارتها ، أصابها مرض القلب ! أترى مرض القلب هذا كان حقيقيا ؟ نعم ! فقد قال الأطباء ان لها « قلبا عصبيا » ، ومن ثم فلا حيلة لهم فيه .

ان ما تحتاج اليه هذه المرأة حقيقة ، هو الحب ، والرعاية ، والحنو ، ولكنها تسمى هذه الأشياء « شكرا » ، ولن تظفر هذه السيدة قط بالحب ، ما دامت تطلبه وتنتظره ؛ وانما تظفر به حين تكف عن المطالبة به ، وتشرع هى فى اغداقه دون أن تنتظر له استجابة ! .

أتراني أقدم نصائح مثالية نظرية ؟ كلا ! فما هذه الا طريقة عملية يسعنا — أنت وأنا — بواسطتها أن نحصل على السعادة المنشودة . وقد رأيت هذه الطريقة تؤتى ثمارها فى محيط عائلتى نفسها ؛ فقد كان أبى وأمى شغوفين بمساعدة المحتاج ، والعطف على المحروم ؛ ورغم أننا كنا فقراء ؛ غارقين دواما فى الديون الى آذاننا ، الا أننا كنا نرسل الهبات كل عام الى أحد ملاجىء الأيتام فى « أيوا » . ولم يزر أبى ، ولا أمى ، هذا الملجأ قط ، والأرجح أن أحدا لم يشكرهما على أريحتيهما — اللهم الا عن طريق المكاتبات — ورغم ذلك فقد كان يكفى أبى وأمى سعادة أنهما يبذلان العطايا دون أن ينتظرا عليها جزاء ولا شكورا .

وحينما كبرت ، وخرجت من بيت أبوى ، اعتدت أن أرسل اليهما مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد ، وأوصيهما بأن يرفها عن نفسيهما قليلا ، ولكنهما قلما عملا بنصيحتى .. فمتى ذهبت اليهما ليلة عيد الميلاد ، حدثانى كلاهما ، عن فحم الوقود ، وأصناف البقالة التى اشترياها وأهدياها الى

رجل بائس فى البلدة ، يعول كثيرا من الأولاد بقليل من المال !.

كان أبى وأمى يطيران فرحا بمنح العطايا ، ولم ينتظرا قط عليها منة ولا شكرانا .

وأحسب أن والدى يكاد ينطبق عليه وصف أرسطو للرجل المثالى : « الرجل المثالى يستمد السعادة من اسداء المعروف للآخرين ، ولكنه يشعر بالخزى حين يسدى له الآخرون معروفا ، فان من دلائل رفعة الشأن أن يؤدى المرء صنيعا ، ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا » .

ومن ثم ، اذا أردنا السعادة ، فلنكف عن التفكير فى الشكر أو انتظاره ، ولنعط بقصد الاعطاء ذاته .

* * *

ان الآباء ما برحوا ، على مر العصور يشدون شعرهم حنقا من جحود أبنائهم ، حتى أن « الملك لير » صرخ ، على لسان شكسبير ، قائلا : « ليس أشد ايلاما من ناب حية رقطاء غير ابن جحود » ! ولكن .. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر ؟ ان الجحود فطرة ، مثله مثل الأعشاب الفطرية ، والشكر كالزهرة لا ينبتها الى الرى والسقيا .. فاذا لم نعود أبناءنا ازجاء الشكر للآخرين ، فكيف ننتظر منهم أن يشكرونا نحن ؟ .

وأحسب أن خالتى « فيولا الكسندر » ، مثل رائع للمرأة التى لم تشك قط من جحود أبنائها .. وما زلت أذكر ، منذ

كنت طفلا ، أن خالتى فيولا كانت تدعو أمها الى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية ؛ وكذلك كانت تدعو حماتها • وفى وسعى أن أغمض عينى ، وأتصور هاتين السيدتين العجوزين جالستين الى المدفأة فى بيت خالتى الريفى تتبادلان الحديث فى صفاء وانسجام • وبديهى أنهما كانتا تسببان ازعاجا كثيرا لخالتى ، ولكنها لم يظهر عليها قط شىء من الانزعاج ، فقد كانت تحبهما ، وتضيفهما على الرحب والسعة برغم أن لها ستة أبناء هم أولى برعايتها واهتمامها . والمهم فى الأمر أن خالتى لم تكن ترى فى صنيعها ما يستحق الشكر أو الجزاء .

وأين تعيش خالتى فيولا الآن ؟ لقد ترملت منذ عشرين عاما ، ولديها الآن خمسة أبناء متزوجون ، ولكل منهم بيته الخاص ، وكل منهم يود لو تقيم أمه فى بيته ؛ ان أبناءها يحبونها حبا جما ، ولا يشبعون قط من رؤيتها . أيعد هذا من قبيل الشكر ؟ كلا ! انما هو الحب . الحب مجردا • فقد رتع هؤلاء الأبناء ، فى صباهم ، فى بحبوحة من حنان أمهم وحبها ، فلما انعكس الوضع ، وتطلبت أمهم الحب والحنان أحاطوها بهما .

فدعنا نذكر اذن أن تعويد أبنائنا الشكر : يقتضينا أن نبدأ بأنفسنا فنكون شاكرين .. ودعنا نذكر « أن للجرار الصغيرة آذانا طويلة » ، فلنزن كل كلمة نقولها أمام أطفالنا ، ولنطلقها بحساب . مثال ذلك — عندما نوشك ، فى المرة

القادمة ، أن نقلل من صنيع أحد أمام أبنائنا ، فلنكف عن الكلام ولنحاذر أن نقول : « انظر الى هذه الهدية التى أرسلتها فلانة بمناسبة العيد ! لقد حزمتها بنفسها . ان هذه الهدية لم تكلفها شيئا ! » ، فقد يبدو هذا القول تافها فى نظرنا ، ولكن أطفالنا ينصتون لما نقول ، ويتطبعون به .

والأفضل ، حينئذ ، أن نقول : « لقد قضت فلانة ، ولا ريب ، زمنا طويلا تحاول أن تعد هذه الهدية لنا . أليس هذا جميلا منها ! دعنا نرسل لها كلمة شكر » ... عندئذ يتشبع أطفالنا ، فى غير وعى منهم ، بعادة التقدير والثناء .

فلكى تتجنب القلق من أجل الجحود الذى أصابك ، اليك القاعدة رقم ٣ :

ا — بدلا من أن يقلقنا الجحود ، دعنا نتقبله على علاته . ولنذكر أن السيد المسيح شفى عشرة من المفلوجين فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد . فلماذا تتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح ؟ .

ب — فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ، ليست فى توقع الشكر ، وانما فى البذل بقصد البذل ذاته .

ج — دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية ، فاذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا على عادة الشكر ، فينبغى أن ندربهم نحن على هذه العادة .

الفصل الخامس عشر

هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟

عرفت « هارولد أبوت » مدى سنوات عدة — وهو من أهالى مدينة « وب » بولاية ميسورى — اذ لبث مديرا البرامج محاضراتى أمدا طويلا . وقد التقيت به ذات يوم فى مدينة كانساس ، فأقلنى بسيارته . وفى خلال الطريق الى مزرعتى فى بلدة بلتون ، بولاية ميسورى ، سألته كيف يتجنب القلق ، فروى لى قصة مثيرة لن أنساها ما حييت . قال :

« فى ذات يوم من ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير فى شارع « دوفرتى » الغربى بمدينة وب ، فرأيت منظرا أذاب كل ما كنت أعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكنى تعلمت فى خلال هذه الثوانى العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت فى عشرة أعوام . وكنت فى خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته فى مدينة وب . وقد باءت تجارتى بالكساد ، وفقدت فيها كل ما ادخرته من مال . بل عمدت ، فوق ذلك ، الى الاستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ؛ وكنت أغلقت محل

البقالة . قبل ذلك الحادث بأسبوع . وفى يوم الحادث كنت متجها الى أحد المصارف لأقترض شيئا من المال يعيننى على الذهاب الى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها . وبينما أنا أسير فى الطريق ذاهلا شارد اللب ، وقد داخلنى اليأس ، وأوشك الايمان أن يفارقنى ، اذ رأيت رجلا مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق .. كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة ، وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكلتيهما قطعتين من الخشب يستند بهما الى أرض الشارع ليدفع العارضة الخشبية الى الأمام ... التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التى يجلس عليها ليعتلى الطوار ؛ فلما أصبح فوق الطوار وأدار العارضة الخشبية ليمضى فى سبيله ، التقت عيناه بعينى ، فابتسم لى ابتسامة عريضة مشرقة ، ثم قال :

« أسعدت صباحا يا سيدى ؛ انه يوم جميل ، أليس كذلك ؟ » واذ وقفت أتطلع الى هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الثراء ! فان لى ساقين ، وأستطيع أن أمشى ! وخجلت مما كنت أستشعره من الرثاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلا : « اذا كان هذا الرجل يسعه أن يكون سعيدا ، مرحا ، ممتلئا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ؛ فأولى بى أن أتصف بهذه الصفات ولى ساقان » !. وكنت قد عولت على أن أقترض من المصرف مائة دولار ولكنى اذ ذاك واتتنى الشجاعة فطلبت مائتين .

وكنت قـد عولت على أن أقول للمصرف اننى ذاهب الى كانساس « لأحاول » الحصول على عمل ، ولكنى بعـد هذا ، قلت للمصرف اننى ذاهب الى كانساس « للحصول » على عمل . ولقد حصلت على القرض ، وحصلت على العمل !

« والآن تطالعنى كل صباح فى المرآة هذه الكلمات التى لصقتها بنفسى على صقال المرآة :

« كاد القلق يبددنى هباء
« لأن قدمىّ افتقدتا حذاء
« الى أن صادفت من يومين
« شخصا بلا ساقين !.. »

سألت يوما « ايدى ريكنبيكر » : ماهو الدرس الذى أفاده من تجربته القاسية مع رفاقه ، حين راحوا يضربون فى المحيط الهادى على غير هدى ، فى قارب من المطاط ، مدى واحد وعشرين يوما .. فقال : « الدرس الذى أفدته من تلك التجربة ، أنه مادام لديك الماء الذى تشربه ، والطعام الذى تطعمه ، فلا ينبغى لك أن تشكو من شىء بعد ذلك » !.

وقد كتبت مجلة « تايم » أخيرا مقالا مؤثرا عن جندى جرح فى معركة « جوادال كانال » . فقد أصيب هذا الجندى بشظية قنبلة فى حنجرته استلزمت اجراء سبع عمليات لنقل الدم اليه . وبينما الجندى راقد على فراشه فى المستشفى ، كتب للطبيب ورقة قال فيها : « هل سأعيش ؟ » فأجابه

الطبيب بالايجاب ، فعاد الجندي يكتب له : «وهل سأتكلم؟» فعاد الطبيب يجيبه بالايجاب ، وعندئذ كتب الجندى يقول : « ألا ما أحمقنى ! علام أقلق اذن ؟ » .

لماذا لا تتوقف — أيها القارىء — فى هذه اللحظة وتسائل نفسك : « عـلام أقلق ؟ » فربما استكشفت أن ما يثير قلقك أتفه بكثير مما وقع لهذا الجندى .

ان تسعين فى المائة من أمورنا يسير فى طريقه المستقيم ، وعشرة فى المائة فقط تشذ عن الطريق ، فاذا أردت أن تكون سعيدا ، فركز اهتمامك فى هذه التسعين فى المائة من أمورك ، وتجاهل هذه العشرة فى المائة .. أما اذا أردت أن تحيل حياتك الى سعير فالأمر هين : ما عليك الا أن تركز كل اهتمامك فى أمورك الضئيلة التى تنكبت الطريق السوى !

انك لتجـد هاتين الكلمتين « فـكر وأشـكر » think and thank محفورتين فى كثير من الكنائس الانجليزية التى عاصرت عهد كرومويل ، وما أجدرنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك . « فكر واشكر » .. فكر فيما وهبك الله .. واشكره على ما وهبك .

كان « جوناثان سويفت » ، مؤلف « رحلات جوليفر » من أشد الأدباء الانجليز اغراقا فى التشاؤم ، حتى أنه كان يرتدى الحداد فى أعياد ميلاده ! وبرغم ذلك ، فقد امتدح البهجة والسعادة ، فقال : « ان أفضل أطباء ثلاثة فى هذا

العالم هم : الغذاء ، والسلام ، والانشراح » .. وفى وسعنا أنت وأنا أن نحصل على خدمات الطبيب الثالث — الانشراح — بغير مقابل ، لو أننا ركزنا اهتمامنا فى الثروة الوافرة التى نملكها — الثروة التى تفوق فى قيمتها الروحية والمعنوية كنوز « على بابا » الخرافية ! .

أتراك تبيع عينيك فى مقابل بليون دولار ؟ وكم من الثمن ترى يكفيك فى مقابل ساقيك ؟ أو سمعك ؟ أو أولادك ؟ أو أسرتك ؟ . احسب ثروتك بندا بندا ، ثم اجمع هذه البنود ، وسوف ترى أنها لا تقدر بالذهب الذى جمعه آل روكفلر ، وآل فورد ، وآل مورجان مجتمعين ! ولكن .. أترانا نقدر هذا كله ؟ كلا . فاننا كما قال فينا « شوبنهور » : « ما أقل ما نفكر فيما لدينا ، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا » . وهذه هى آفة العالم اليوم . ولقد أحالت هذه الآفة نفسها « جون بالمر » الى حطام بشرى ، وكادت تودى ببيته وأسرته . قص على جون بالمر — وهو من أهالى مدينة باترسون، بولاية نيوجرسى — قصته فقال :

« عقب تسريحى من الجيش بقليل ، أنشأت لنفسى محلا واشتغلت فيه بجد مواصلا الليل بالنهار ، فسارت الأمور فى مجراها الطبيعى .. الى حين ! فقد وجدت ، بعد قليل ، أننى لا أستطيع الحصول على الخامات اللازمة لمنتجاتى .. وخشيت أن يكسد عملى ، فامتثلت للقلق . وأحالنى القلق

الى رجل مهدم ، محطم ، دائم الغضب ، حتى أوشكت -- وما علمت ذلك فى حينه ، وانما علمته فيما بعد — أن أفقد بيتى الذى تظله السعادة • ثم فى ذات يوم ، قال لى شـاب من مشوهى الحرب ، كان يعاوننى فى العمل : « ألا تخجل من نفسك ياجون ؟ انك تواجه الحياة كما لو كنت الرجـل الوحيد فى هذا العالم الذى تشغله المتاعب وتثقله الهموم ! هب انك اضطررت الى اغلاق محلك زمنا •• فماذا فى هذا ؟ انك تستطيع أن تبدأ من جـديد متى تحسنت الأحوال • ان لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، ومع ذلك فأنت ناقم دائما • يالله ! كم أتمنى لو كنت مثلك • انظر الى • ان لى ذراعا واحدة ، ونصف وجهى قد غدا كتلة شوهاء ، ومع ذلك لا أشكو قط • اذا لم تكف عن نقمتك ، وثورتك، فأنت جدير بأن تفقـد ، لا عملك وحسب ، بل صحتك ، وبيتك ، وأصدقاءك كذلك » • ولقد فعلت فى تلك الكلمات فعل السحر ، فقد جعلتنى أدرك كم أنا أحسن حالا من كثيرين غيرى ، فصممت منذ تلك اللحظة على أن أكف عن قلقى ، وأثوب الى نفسى — وقد فعلت » •

وأعرف فتاة تدعى « لوسيل بليك » أشرفت على حافة الدمار قبل أن تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة بدلا من

أن تستسلم للقلق من أجل ما ينقصها • وقد عرفت لوسيل منذ كنا ندرس معا فن كتابة القصـــة القصيرة فى مدرسة الصحافة بجامعة كولومبيا • ومنذ تسعة أعوام ، واجهتها الصدمة القاسية وكانت وقتئذ تعيش فى مدينة « تكسون » بولاية اريزونا •• واليك قصتها كما روتها لى :

« كنت أعيش فى « دوامة » لا تكف عن الدوران • كنت أتعلم العزف على الأرغن فى جامعة أريزونا ، وفى الوقت نفسه أحضر برنامجا فى الخطابة ، وأعطى دروسا فى الموسيقى؛ والى هذا كله كنت أحضر حفلات الرقص ، والحفلات العامة ، ومباريات ركوب الخيل • وفى ذات يوم أصبت بداء القلب ؛ وقال لى الطبيب : « عليك أن تلازمى فراشك سنة كاملة » وتولانى الفزع الشديد • وتساءلت فى مرارة : « لماذا يحدث لى كل ذلك ؟ ماذا جنيت لأستحق هذا كله ؟ » لقد بكيت وانتحبت ، وعصفت بى المرارة ، واجتاحتنى الثورة ، ولكنى لزمت الفراش كما نصح لى الطبيب •• الى أن زارنى ذات يوم جار لى فنان يدعى رودلف وقال لى : « لا ريب أنك تظنين أن قضاء عام فى الفراش مأساة ما بعدها مأساة ! ولكنه فى الواقع ليس كذلك • فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل، والتعرف على نفسك ؛ وسوف تكتسبين فى خلال الأشهر

القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن » . وخيم على الهدوء عندئذ ، وبدأت أحاول تنمية احساس جديد بقيم الأشياء . وفى ذات يوم ، سمعت معقبا فى الراديو يقول : « ان كل ما يبديه المرء من تصرفات ليس الا تعبيرا عن الأفكار التى تجول فى وعيه » . وكنت قد سمعت هذه الكلمات مرات عديدة من قبل ، ولكنها فى تلك اللحظة ، رسخت فى أعماق نفسى ؛ فاعتزمت عندئذ أن أجعل أفكارى كلها تدور حول ما يعود على حياتى بالنفع ، كأفكار السرور ، والسعادة والصحة . ورضت نفسى على التفكير كل صباح ، عقب قيامى من النوم ، فى الأشياء التى ينبغى أن أشكر الله سبحانه من أجلها .. كطفلتى الحبيبة ، ونظرى السليم ، وسمعى الصحيح ، وأصدقائى الأوفياء . وأحسست حينئذ بالانشراح يغمر نفسى وتكاثر عدد زائرىّ ، لفرط ائتناسهم ببشاشتى ، حتى لقد أمر الطبيب بألا يدخل علىّ الزوار الا فرادى . وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، وانى لأفيض اليوم بالشكر والامتنان لتلك السنة التى قضيتها ملازمة لفراشى ، لقد كانت أسعد سنى حياتى ، وما زلت متشبثة بتلك العادة التى اصطنعتها فى تلك السنة : عادة احصاء نعم الله على . وانه ليخجلنى أننى لم أتعلم كيف أعيش حقا ، الا حين خشيت أن أموت ! » .

قال الدكتور جونسون منذ مائتى عام مضت : « ان اعتيادك النظر الى أجمل وجهى تجربة صادفتها ، ليساوى أكثر من ألف جنيه ! » ولم يكن قائل هذه الكلمات ، رجلا متفائلا ، كما قد تظن ، وانما كان رجلا عرف القلق ، وذاق الفقر والجوع مـدى عشرين عاما . وقد أورد « لوجان بيرسال سميث » ذخيرة من الحكمة فى كلماته هذه : « هناك شيئان ينبغى أن نهدف اليهما فى هذه الحياة : أولا ، أن نحصل على ما نريد ، وثانيا ، أن نستمتع به . وليس الا أحكم بنى الانسان هو الذى يسعه تحقيق الأمر الثانى ! » أتريدين ياسيدتى أن تعرفى كيف تجعلين من غسل الأطباق فى المطبخ عملا مبهجا مثيرا ؟ اقرئى اذن ذلك الكتاب الملهم « أردت أن أبصر » (١) ، لمؤلفته « بورجيلد دال » . وقد عاشت بورجيلد ، نصف قرن من الزمان وهى أقرب الى العمياء منها الى المبصرة ، وقد كتبت فى مؤلفها هذا تقول : « كنت أبصر بعين واحدة ، وكانت ، الى هذا ، مغشاة بالسحب الكثيفة ، فاذا أردت أن أقـرأ كتابا أدنيته من عينى حتى ليوشك أن يلتصق بوجهى » . على أنها رفضت أن يشفق عليها انسان . وكانت فى طفولتها تتوق الى مشاركة الأطفال فى لعبة « الحجلة » ، فكانت – اذا انصرف زملاؤها

(١) Borghild Dahl: "I Wanted to see"

الى منازلهم — تركع على الأرض ، وتدنى عينها من العلامات المرسومة ، وتحفظ أوضاعها وطريقة تقسيمها ؛ فما لبثت أن برعت فى تلك اللعبة ، حتى بزت لداتها المبصرات • وكانت تقطع وقتها فى البيت بمطالعة الكتب ذات « البنط » الكبير ؛ فتدنيها من عينها حتى تكاد أهدابها تمس صفحة الكتاب ؛ وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعيتين : درجة الليسانس فى الآداب من جامعة مينيسوتا ، ودرجة « الماجستير » فى الآداب من جامعة كولومبيا •

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس فى — قرية « توين فالى » الصغيرة ، بولاية مينيسوتا ؛ ثم تدرجت فأصبحت أستاذة الصحافة والآداب فى كلية « أوجستانا » ، بمدينة « شلالات سيو » فى ولاية داكوتا الجنوبية ، وكانت ، الى جانب التدريس ، تحاضر نوادى السيدات ، وتذيع من محطات الاذاعة معقبة على الكتب والمؤلفين •

ثم فى عام ١٩٤٣ ، حين بلغت الخمسين من عمرها ، وقعت معجزة • فقد أجريت لها جراحة فى مستشفى مايو الشهير ، قوت من مقدرتها على الابصار بمقدار أربعين ضعفا • وبهذا تفتحت أمامها آفاق جميلة ، مثيرة ، وأصبحت تجد البهجة والسرور حتى فى غسل الأطباق فى مطبخ بيتها ؛

وهى فى ذلك تقول : « اننى ألاعب فقاقيع الصابون وأنا أغسل الأطباق ، فأمد يدى الى قاع الطبق لألتقط فقاعة صغيرة ، ثم أجمع الفقاقيع فى قبضتى وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تبرق وتلتمع •• وقد أتطلع من نافذة المطبخ ، فأبصر عصفورا صغيرا ، يشق طريقه فى الفضاء ، وسط الجليد المتساقط ، وأتبين لون جناحيه الرماديتين ، فيزدهينى السرور ، ويستخفنى الطرب » •

ولقد غمرتها فرحة كبرى من جراء ازدياد مقدرتها على الابصار ، حتى أنها اختتمت كتابها بقولها : « ياالهى : أشكرك •• أشكرك » •

انها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين فقاقيع الصابون ، وجناحى العصفور الطائر ! •• أفلا يجدر بنا أنت وأنا أن نخجل من أنفسنا ؟! اننا نعيش فى جنان مشرقه ، بهية الصورة مجلوة الحسن ، ولكننا لا نرى ، ولا نقدر ، ولا نشكر •

فاذا أردت أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فاليك القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك بدلا من أن تحصى متاعبك •

الفصل السادس عشر

أنت نسيج وحدك

أرسلت الى مسز « اديث أولرد » من مدينة « مونت أيرى » ، بولاية « كارولينا الشمالية » ، رسالة تقول فيها : « كنت فى طفولتى مرهفة الحساسية ، مفرطة الخجل ، وكنت بدينة نوعا ، ولكن خدىّ المكتنزين باللحم كانا يظهرانى أكثر بدانة مما أنا فى الحقيقة . وكانت والدتى تستهجن الثياب المحكمة على الجسد ، ومن ثم كانت ثيابى كلها طويلة فضفاضة . وقد نشأت عزوفا عن المجتمعات ، منطوية على نفسى لا أكاد أصيب شيئا من أسباب البهجة والمرح . وحين ذهبت الى المدرسة أول مرة ، لم أجسر على مشاركة لداتى نشاطهن الاجتماعى أو الرياضى ، فقد كنت أظن ، لفرط حيائى وانطوائى ، أننى بدع فى الخلق .

« فلما كبرت ، تزوجت من رجل يكبرنى بعدة أعوام ، ولكن حالى لم تختلف . وكان أقارب زوجى ، قوما يميزهم الاتزان والثقة بالنفس ، ولطالما حاولوا أن يخرجونى

عن تحفظى وانطوائى على نفسى ، ولكن على غير طائل ؛ اذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدنى تحفظا وانطواء ، حتى غدوت ، على مر الأيام ، عصبية المزاج ، سريعة التأثر ، يكفى رنين جرس الباب لأن يملأ قلبى فزعا . كنت أعلم أننى أخفقت فى حياتى ، وأخشى ما كنت أخشاه هو أن يعلم زوجى بهذا الاخفاق ؛ ومن ثم كنت أبذل جهدى لكى أبدو مرحة مبتهجة حين أكون معه فى مجتمع عام ؛ وكان احساسى بأننى أتكلف الابتهاج يزيد فى تعاستى وشقائى ، فما لبث الأمر أن تفاقم ، ولم أعد أرى خيرا فى اطالة أيامى على قيد الحياة ، وبدأت أفكر فى الانتحار » .

فما الذى حدث ، وغير مجرى حياة هذه السيدة التعسة؟ ملاحظة عابرة ! .. فقد استطردت مسز أولرد فى رسالتها تقول : « ثم غيرت ملاحظة عابرة مجرى حياتى جميعا . كانت حماتى تتكلم يوما عن أبنائها وكيف درجت فى تنشئتهم ، فقالت فى معرض حديثها : « ومهما يحدث من أمر ، فقد كنت أصر دائما على أن ينطلق أبنائى على سجيتهم ، وينمشوا مع طبيعتهم » .. أن ينطلقوا على سجيتهم ! .. تلك هى الملاحظة العابرة . فقد أوحت الى هذه العبارة على الفور : أننى درجت على التطبع بطباع لا تلائمنى ولا ألائمها ! .

« ولقد تغيرت حياتى فى يوم وليلة ، حين بدأت أنطلق

على سجيتى • حاولت أن أدرس شخصيتى ، وأن أتلمس نواحى القوة ونواحى الضعف فيها ، ثم رحت أحطم العادات المتزمتة التى اكتسبتها منذ نشأتى ، فبدأت أتخير من ألوان الثياب ما يلائمنى ويتفق مع « الموضة » الشائعة : ورحت أسعى لاكتساب أصدقاء جـدد ، وانضممت الى جمعية نسائية ، صغيرة فى مبدأ الأمر ؛ فكان الخوف يملأنى كلما عهد الى فى القاء كلمة ، ولكنى ، على توالى الكلمات ، اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس • وقد اقتضانى تحويل مجرى حياتى أمدا طويلا ، ولكنى اليوم أنعم بسعادة لم أحلم بها قط • وما زلت الى اليوم أوصى أبنائى بقولى :

« مهما يكن من أمر ، انطلقوا دائما على سجيتكم » •

* * *

ومشكلة « ارادة الانطلاق على السجية » — كما يقول الدكتور « جيمس جوردون جيلكى » — قديمة قدم التاريخ • والى القدرة على تنفيذ هذه الارادة أو عدم القدرة تعزى معظم الأمراض العصبية ، والعقلية ، والعقد النفسية •

كتب « أنجلو باترى » ثلاثة عشر كتابا ، وآلافا من الفصول والمقالات ، فى تربية الأطفال ، وقد أثر عنه قوله : « ليس أتعس من الشخص الذى يتوق الى أن يكون شخصا

آخر غير الذى يؤهله له كيانه الجثمانى والعقلى » . وانك لتجدن هذه الرغبة فى أن « يصبح الشخص شخصا آخر غير نفسه » ، متفشية فى هوليود على الخصوص . وقد قال لى « سام وود » المخرج السينمائى الشهير انه يلاقى أكبر العناء فى تعويد الممثلين الناشئين الانطلاق على سجاياهم ، فمعظم هؤلاء يبغون أن يكونوا « روبرت تايلور » من الدرجة الثانية ، أو « كلارك جيبل » من الدرجة الثالثة ! ويتوسل سام وود الى اقناعهم بالعدول عن تشبههم بقوله لهم : « لقد سئم الجمهور أسلوب هذين الممثلين فى التمثيل ؛ انه يريد شيئا جديدا » ثم أردف سام وود حديثه لى بقوله : « لقد علمتنى التجارب أنه لا خير فى قوم يتشبهون بمن ليس يشبههم » .

وقد سألت أخيرا « بول بوينتون » مدير المستخدمين فى شركة «سوكونى فاكوم » عن الغلطة الكبرى التى يرتكبها طلاب العمل فى شركته — وهو أدرى من يجيب عن هذا السؤال ، فقد قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل ، وألف كتابا بعنوان « ست طرق للحصول على عمل »(1) — وقد أجابنى بقوله : « ان أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هى أنهم لا ينطلقون على سجاياهم ؛ فبدلا من أن يصارحوك بحقيقة

(1) Paul Boynton: "6 Ways to Get a Job"

أفكارهم وآرائهم ، يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونه الجواب الذى تريده أنت • ولكن هذه الحيلة قلما تفلح ، فالناس يعرفون الشخص الذى يدعى ماليس فيه ، كما يعرفون العملة الزائفة ! » .

وقد تعلمت ابنة سائق « أوتوبيس » ، هذا الدرس . ولكن بعد لأى • كانت هذه الفتاة تتوق الى أن تصبح مغنية شهيرة ، ولكن منظرها كان يقف عقبة دون تحقيق هذه الأمنية ؛ فقد كان لها فم واسع ، وأسنان ناتئة بشكل ملحوظ • فلما حاولت للمرة الأولى أن تغنى فى أحد المنتديات الليلية فى «نيوجرسى » ، توخت أن تطبق شفتها العليا لتغطى بروز أسنانها • فماذا كانت النتيجة ؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحاقت بها الخيبة . وتصادف أن كان أحد المخرجين السينمائيين فى ذلك المنتدى ، فلمس فى صوت الفتاة وطريقة أدائها ماينبىء عن موهبة فنية ، فاستدعاها وقال لها : « أنا أعلم تماما مايدور بخلدك . أنت تريدين أن تخفى منظر أسنانك – أليس كذلك ؟ » وارتبكت الفتاة ، ولكن الرجل استطرد : « فما الذى يخجلك ؟ أهى جريمة أن تكون أسنانك ناتئة ؟ لا تحاولى قط أن تخفى أسنانك ! افتحى فمك عن آخره ، وسوف يعجب بك الجمهور ، وفضلا عن هذا ، فان أسنانك هذه تميزك بطابع خاص ، وقد تكون يوما مبعث شهرتك »

وقد اتبعت « جاس ديلى » – وهذا هو اسم الفتاة –

نصيحة الرجل ، وتجاهلت منظر أسنانها ، ولم تعد تفكرمنذ ذلك اليوم الا فى ارضاء مستمعيها ، فأصبحت تفتح فاها ، وتغنى بملء شدقيها ، حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم الاذاعة والسينما ، وقد حاول كثير من المغنين فيما بعد أن يقلدوها .

* * *

قال العالم النفسانى « وليم جيمس » : « اذا قسنا أنفسنا الى ما يجب أن نكون عليه ، لاتضح لنا أننا أنصاف أحياء ! فاننا لا نستخدم الا جانبا يسيرا من « مواردنا » الجثمانية والذهنية ؛ أو بمعنى آخر ، يعيش الفرد منا فى حدود ضيقة يصطنعها داخل حـدوده الحقيقية . انه يمتلك قوى كثيرة مختلفة ، ولكنه عادة لايفطن اليها ، أو يخفق فى استخدامها » .

انك شىء فريد فى هذا العالم ؛ انك نسيج وحدك • فلا الأرض منذ خلقت رأت شخصا يشبهك تمام الشبه ، ولا هى فى العصور المقبلة سوف ترى شخصا يشبهك تمام الشبه . وينبئك علم الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة وعشرين زوجا من الكروموزومات (١) ساهم فيها بالنصف

---

(١) الكروموزومات Chromosomes أجسام صغيرة متشابهة ، عصوية الشكل ، توجد فى نواة كل خلية من خلايا الحيوان المنـوى (فى الرجل) والبويضـة (فى الأنثى) . وعددها فى كل نواة أربعة وعشرون زوجا ، الا أنها تختزل الى النصف فى حالة تكوين نواة الخلايا التناسلية ،والحكمة فى هـذا هى المحافظـة على عـددها فى النوع الانسانى ، يساهم بنصفها (أى ١٢ زوجا) الذكر وبنصفها الآخر الأنثى •

كل من والديك . وقد تضافرت هـذه الأزواج الأربعة والعشرون على توريثك الصفات التى تتميزبها . ويقول « أمران شاينفيلد » فى كتابه « أنت والوارثة » [1] « ان كل كرومزوم » يحمل « جينات » [2] تعد بالمئات ، ولكن واحدا من هذه الجينات ، فى بعض الأحيان ، يسعه أن يغير حياة المرء تغييرا شاملا » نعم . فالحق أننا مخلوقون بدقة تثير الرهبة ، وتستدعى الاعجاب .

وحتى بعد التقاء أبويك أحدهما بالآخر ، وتزاوجهما ، فان احتمال خروجك أنت بالذات الى حيز الوجود كنسبة ١ الى ٣٠٠,٠٠٠ بليون . أى بمعنى آخر لو أن لك ٣٠٠,٠٠٠ بليون أخ وأخت لكانوا جميعا مختلفين عنك مناقضين لك ! .

* * *

وفى وسعى أن أحدثك عن موضوع استقلالك بذاتك ، وتفردك بصفاتك عن ثقة وخبرة ، فقد علمتنى التجارب المريرة هذا الدرس لقاء ثمن فادح . وأضرب لك مثلا على ذلك : عندما ارتحلت عن مزارع «ميسورى» الى نيويورك ، التحقت بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل ، اذ كنت أطمع فى أن أغدو

---

(١) Amran Sheinfield: "You and Heredity"

(٢) الجينات Genes هى عوامل الوراثة ، التى تحملها الكروموزومات . ولكل صفة يتصف بها الفرد واحد على الأقل من هذه الجينات . فلون العين البنى مثلا ، يسببه « جين » خاص ، وكذلك الحال فى سائر صفات الانسان .

ممثلا • وراودتنى فكرة حسبتها تدنينى من النجاح فى أمد قصير ، وقد عجبت اذ ذاك كيف لم يفطن آلاف الناس الطموحين الى هذه الفكرة على بساطتها؟ قلت لنفسى : سوف أدرس كيف توصل نوابغ الفنانين — فى ذلك العهد — أمثال « جون درو » ، و « والترهامدن » ، و « أوتيس سكينر » ، الى بلوغ النجاح ، ومتى عرفت المميزات التى يمتاز بها كل منهم ، عملت على أن أجمع فى شخصى تلك المميزات جميعا ! يا للسخف ! لقد أنفقت سنين من عمرى فى محاولة التشبه بغيرى من الناس ، قبل أن يخطر لى ببال ان من المحال أن « أكون » شخصا غير نفسى ! •

وكان المتوقع أن تعلمنى هذه التجربة درسا لا ينسى ، ولكنها لم تفعل . فقد عدت أكابد تجربة مشابهة بعد حين . اذ شرعت فى تأليف كتاب خلته أحسن ما أخرج للناس فى موضوع « الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال » ، وكنت أستهدف فى وضع هذا الكتاب ، ذات الفكرة « الفذة » التى استهدفتها فى تعلم التمثيل ! فقد أردت أن « أستعير » أفكار غيرى من المؤلفين وأجمعها كلها فى مجلد واحد ! ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التى تعالج موضوع الخطابة ، ورحت أعالج ادماج أفكار المؤلفين فى مسودات كتابى . ولكنى ما لبثت أن أدركت سخف تصرفى ، فقد وجدت فيما أنجزته من صحائف الكتاب أفكارا متناقضة ، متضاربة ، كفيلة بأن تكفى أى رجل أعمال مئونة

التمادى فى القراءة ! ومن ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط ، وبدأت من جديد . وفى تلك المرة قلت لنفسى : « ينبغى لك أن تكون « ديل كارنيجى » بما انطوى عليه من نقائص ، وما يحده من حدود » وهكذا شمرت عن ساعدى ، وفعلت ما كان ينبغى أن أفعله منذ البداية : وضعت كتابا فى الخطابة العامة ، مستمدا من تجاربى ، وملاحظاتى ، ووجهات نظرى ، بوصفى ممارسا للخطابة العامة .

* * *

« كن نفسك » ! تلك هى النصيحة الحكيمة التى نصح بها الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشوين » . فحين التقى « برلين » بجيرشوين ، كان الأول علما مشهورا من أعلام الموسيقى ، فى حين كان الآخر ملحنا ناشئا يشتغل بأجر قدره خمسة وثلاثون ريالا فى الأسبوع . وقد لمس برلين مواهب جيرشوين فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة « سكرتير موسيقى » له ، على أن يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب الذى يتقاضاه ، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالى : « ولكننى أنصحك ألا تقبل ! فانك ان قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك « ارفنج برلين » ثانيا ، أما اذا دأبت على أن « تكون نفسك » فستصبح يوما « جورج جيرشوين » الذى لا ثانى له ! » . وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة ، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسيقيين الأمريكيين .

ولقد تعلم « شارل شابلن » ، و « ويل روجرز » ،

و « جين أوترى » ، وغيرهم ، هذا الدرس نفسه .

فعندما بدأ شارلى شابلن الاشتغال بالسينما، أصر المخرج على أن يقوم شارلى بتقليد ممثل فكاهى شهير فى ذلك الوقت ، ولكن شارلى لم يصبح ممثلا ذا شأن الا حين بدأ يمثل على طريقته الخاصة . وصادف الممثل الفكاهى « بوب هوب » مثل هذه التجربة . فقد أنفق سنين من حياته وهو يمثل الأدوار الغنائية الراقصة ، ولكن ذكره لم ينبه الا حين أخذ يمثل الأدوار التى تصلح له ويصلح لها .

أنت نسيج وحدك فى هذه الدنيا ، فاغبط نفسك على هذا ، واعمل على الاستزادة مما ركبته فيك الطبيعة من مواهب وصفات .

قال ايمرسون : « سوف ينتهى كل امرىء الى وقت يدرك فيه أن الحسد جهل ، وأن التشبه انتحار ، وأنه ينبغى للمرء أن يأخذ نفسه على علاتها ، ويرضى بها كما قسمها الله له .. ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات ، لن تهبه حبة من شعير مالم يبذل الجهد فى تعهد الأرض التى تنبت الشعير ، وأن القوة التى أودعها الله فيه فريدة فى نوعها ، فلا أحد غيره يعلم كنهها ، ولا هو نفسه يحيط بمداها ما لم يضعها موضع التجربة » .

واذن ، فلكى تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة ، ويجنبك القلق ، اليك القاعدة رقم ٥ :

اعرف نفسك ، وكن نفسك ، ولا تحاول التشبه بغيرك .

الفصل السابع عشر

اصنع من الليمونة الملحة شرابا حلوا

في أثناء اشتغالي بتأليف هذا الكتاب ، ذهبت يوما لزيارة جامعة شيكاغو ، وسألت مديرها « روبرت هتشبنز » كيف يتجنب القلق فأجاب : « لقد حاولت دائما أن أتبع نصيحة أسداها لي صديقي « جوليوس روزنوالد » ، اذ قال لي : « حين تجد لديك ليمونة ملحة ، اصنع منها شرابا حلوا » .

هذا ما يفعله الرجل العاقل ، أما الأحمق فيفعل العكس: اذا وهبته المقادير ليمونة ملحة ، تقاعس وتخاذل ، وقال : « لقد قضى علي بسوء الطالع » ، ثم يروح يسخط على الناس ، والقدر ، ويرثي لنفسه .

قال العالم النفساني « الفرد أدلر » ، بعد أن أنفق معظم حياته في دراسة الناس ، وخصائصهم النفسية الكامنة : « ان من أروع مميزات الانسان قدرته على تحويل السالب الى موجب » واليك ، مثلا على ذلك ، قصة مثيرة للسيدة *

« ثالما تومسون » ، قالت : « فى خلال الحرب العالمية الأخيرة، صدر الأمر الى زوجى بالانتقال الى أحد معسكرات التدريب فى صحراء « موجيف » بولاية مكسيكو الجديدة . وصحبته الى مقره الجديد ، ولكنى سرعان ما كرهت ذلك المكان وازدريته . كان زوجى اذا خرج الى معسكر التدريب فى الصحراء ، خلفنى وحيدة نهبا للضيق والضجر . فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل ، ولم أكن أجد من أحادثه ، وأسامره ، فالمكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الانجليزية . وكان الطعام الذى أطعمه ، والهواء الذى أستنشقه محملين بذرات الرمال . وبلغ بى الشقاء مبلغا كبيرا حتى أننى كتبت لوالدىّ خطابا قلت لهما فيه اننى عقدت العزم على ترك زوجى ، والعودة اليهما . ورد أبى على خطابى هذا بسطرين فقط — سطرين سأذكرهما ما حييت ، لأنهما غيرا مجرى حياتى تماما . وهذان هما : « من خلف قضبان السجن ، تطلع الى الأفق اثنان من المساجين ، فاتجه أحدهما ببصره الى وحل الطريق ، أما الآخر فتطلع الى نجوم السماء ! » .. وقد تلوت هذين السطرين وأعدت تلاوتهما مرات ، فخجلت من نفسى ، وعولت على أن « أتطلع الى نجوم السماء» . وما هى الا فترة وجيزة حتى عقدتُ صداقة وطيدة مع كثير من أهالى تلك

المنطقة ، وبادلوني هم ودا بود ، فما كنت أبدى اعجابي بشيء من منسوجاتهم،أو أوانيهم الخزفية حتى يسارعوا الى اهدائه الى . ورحت أدخل على نفسي البهجة بتأمل مغيب الشمس فى جوف الصحراء ، كما أخـذت أزجى وقت فراغى بالتقاط الأصداف من الرمال التى كانت يوما قاعا للمحيط .

« فما الذى أحدث فى نفسى هـذا التغيير ؟ ان صحراء موجيف » لم تتغير . لا ، ولم يتغير الهنـود الحمـر ، ولكنى أنا التى تغيرت ، أو تغير اتجاهى الذهنى ؛ وبهـذا استطعت أن أحول تجربة أليمة الى مغامرة مثيرة ، تعمر بسيرتها حياتى بل لقد كانت تلك المغامرة من الاثارة بحيث دفعتنى الى تأليف قصة عنها بعنوان « قضبان لامعة » [1] وكنت أعنى بها تلك القضبان التى تطلعت من ورائها ، فرأيت نجوم السماء » .

ألا انك يا « ثلما » لم تكتشفى الا حقيقة قديمة عرفها الاغريق قبل مولد المسيح بخمسمائة عـام ، حين قالـوا : « أفضل الأشياء أصعبها منالا » وأعاد « هارى ايمرسون فوزديك » صيـاغة هذه الحقيقة فقـال : «ليست السعادة فى السرور ، وانما هى فى الظفر » نعم ! الظفر الذى نحسه حين تثمر أعمالنا ... حين نحيل الليمون الملح الى شراب سائغ حلو .

---

(١) Thelma Thompson : "Bright Ramparts"

زرت مرة مزارعا سعيدا فى فلوريدا ، وسعه أن يحيل ليمونة ، لا ملحة وحسب ، بل « مسمومة » أيضا ، الى شراب سائغ . فعندما اشترى مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل ، روع حين وجد تربتها مجدبة قاحلة ، لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح حتى للرعى ، فكل ما ينمو فيها ليس الا أعشابا فطرية تقتات بها الحيات السامة التى ألفاها منتشرة فى أرضه ! .. وفجأة خطرت للرجل فكرة ، رآها وسيلة لتحويل « السالب الى موجب » . فبدأ يتعهد تربية هذه الحيات السامة المنتشرة فى مزرعته ! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة أعوام ، فرأيت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها فى العالم : مزرعة لتربية الحيات ! ونجح الرجل فى عمله نجاحا باهرا ، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حياته ، وتصديرها للمعامل كى تستخرج منها الأمصال المضادة لسموم الحيات ، ومن بيع جلود حياته بأسعار خيالية ، لتصنع منها أحذية السيدات وحقائب اليد ، ثم من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها فى علب ، وتصديرها الى عشاق هذا اللون من اللحم فى جميع أنحاء العالم ! .

* * *

لقد ارتحلت شمالا وجنوبا ، وشرقا وغربا ، فى أنحاء أمريكا ، فصادفت كثيرا من النساء والرجال وسعهم أن يحيلوا « السالب » الى « موجب » . وقد صور « وليم بوليثو »

هذه المقدرة بقوله : « ليس أهم شيء فى الحياة أن تستثمر مكاسبك، فان أى أبله يسعه أن يفعل هــذا ، ولكن الشيء المهم حقا فى الحياة هو أن تحيل خســائرك الى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ، ورجل أحمق » .

قال بوليثو هذه الكلمات بعد أن فقــد احــدى ساقيه فى حادث قطار ، ولكنى أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا ، ووسعه مع ذلك ، أن يحيل السالب الى موجب ! ذلك هو « بن فورستون » ، وقد قابلته مصادفة فى مصعد أحد الفنادق بمدينة « أتلانتا » بولاية « جيورجيا » . فما ان خطوت داخل المصعد ، حتى لقيت رجلا مبتور الساقين ، ولكنه مشرق الوجه ، ضاحك السن ، يجلس فى ركن المصعد ، على كرسى ذى عجلات . فلما توقف المصعد عند الطابق الذى يقطنه ، سألنى الرجل ببشاشة ولطف أن أفسح له الطـريق ليخرج بكرسيه ، ثم قال ووجهه يفيض اشراقا : « آسف ياسيــدى لازعاجك» فلما غادرت المصعد الى غرفتى لم أستطع أن أفكر فى شيء آخر سوى هــذا العاجز المشرق الــوجه ، ومن ثم قصدت اليه ، وطلبت اليه أن يروى لى قصته ، فابتسم ابتسامة عريضة وقال :

« فى أحد أيام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار لأقيم منها فى حديقتى عمدا تتساند عليها أغصان نبات « الفاصوليا » . وحملت هذه الجذوع فوق سيارتى ، واتجهت الى دارى . وفجأة سقط أحد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة ، فى نفس اللحظة التى كنت أنثنى فيها الى منعطف جانبى ، فتعثرت العجلات فى الجذع المتين ، وانقلبت السيارة ، وراحت تتدحرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة . وقد اصبت من جراء هذا الحادث برضوض فى سلسلتى الفقرية ، وشلل فى ساقى ؛ الأمر الذى استدعى بترهما . كنت فى الرابعة والعشرين حين وقع لى هذا الحادث ، ومن يومها لم أدرج خطوة واحدة على الأرض ! » .

وعدت أسأله بأية شجاعة واجه هذه المأساة ، فأجابنى بأنه لم تكن له شجاعة فى ذلك الوقت ، فقد ثار فى وجه القدر ، وراح يغلى كالمرجل الذى يوشك على الانفجار ؛ ولكنه بمضى السنين ، كان يجد أن ثورته لا تجديه الا امعانا فى الشقاء . قال : « وأدركت أخيرا أن الناس كانوا رحماء بى ، حانين على ؛ فوجدت أن أقل ما ينبغى لى حيالهم هو أن أكون رحيما بهم ، حانيا عليهم » .

ثم سألته هل يحس ، بعد انقضاء هذا الزمن الطويل ،

أن تلك الحادثة كانت مأساة مروعة ، فأجاب على الفور : « كلا ! فانى سعيد بحدوثها • » ثم روى لى أنه بعد أن تغلب على ثورة نفسه ، بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة ، فقد شغف بالمطالعة ، وبدأ يسيغ الأدب الرائع ، وقد طالع فى أربعة عشر عاما نحوا من ألف وأربعمائة كتاب ، ففتقت له هذه الكتب آفاقا جديدة ، وملأت حياته بهجة لم يكن يحلم بها • وقد شغف فضلا عن هذا بالموسيقى ، وأصبح يجد فيها روحا ومتعة بعد أن كان يجد فيها سأما وملالا . وكانت أهم حسنات هذا الحادث ، كما قال لى ، أنه وجد أمامه متسعا من الوقت للتأمل • قال: «لقد وسعنى للمرة الأولى فى حياتى أن أتأمل أمور العالم ، وأشعر شعورا صحيحا بقيم الأشياء • وقد وجدت أن الأشياء التى كنت أضفى عليها كثيرا من الأهمية ، وأجاهد للحصول عليها ، لم تكن لها فى الحقيقة الأهمية التى علقتها عليها » وكنتيجة لاعتياده المطالعة اتجه ميله الى السياسة ، فدرس المسائل العامة ، وراح يلقى الخطب من مقعده ذى العجلات •• واليوم يشغل «بن فورستون» — وهو ما زال قعيد كرسيه ذى العجلات — منصب وزير الخارجية فى حكومة ولاية جيورجيا ! •

* * *

لقد اشتغلت طوال الخمسة والثلاثين عاما الأخيرة بتعليم

البالغين ، فوجدت أن أهم مايشكو منه أكثر هؤلاء أنهم لم يتموا دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا نقصا فادحا . وأنا أعلم أن هذا ليس الا وهما . فقد عرفت آلافا من الرجال الناجحين لم تتعد دراستهم المرحلة الثانوية ، ولهذا كنت أقص دائما على طلبتى قصة رجل ناجح عرفته ، لم يتم حتى المرحلة الابتدائية من الدراسة . فقد نشأ فى فقر مدقع ، فلما مات أبوه ، اكتتب أصدقاؤه بنفقات كفنه ودفنه واشتغلت أمه عقب وفاة أبيه فى مصنع لانتاج المظلات ، فكانت تقضى فى العمل عشر ساعات من يومها ، ثم تعود الى بيتها بأجزاء المظلات لتواصل العمل حتى الساعة الحادية عشرة ليلا .

وحدث أن اشترك الغلام فى رواية تمثيلية نظمها ناد للغلمان ، فوجد فى التمثيل شيئا مثيرا حفزه على أن يدرس فنون الخطابة والالقاء ، وجرته دراسته للخطابة الى حلبة السياسة ، فما ان بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضوا فى المجلس التشريعى لولاية نيويورك . غير أنه لم يكن يجد فى نفسه الاستعداد لتحمل هذه المسئولية ، بل لقد صرح لى أنه لم يكن يدرى من أمور المجلس التشريعى شيئا .. كان يدرس مشروعات القوانين التى تعرض على المجلس ، ويعطى

صوته لها أو ضدها ، ولكنه ان فهم منها شيئا فكما يفهم شيئا مكتوبا بالهيروغليفة ! ولقد اجتاحه القلق حين عين عضوا فى لجنة من لجان المجلس خاصة بالغابات ، ولم تكن قدمه قد وطئت أرض احدى الغابات من قبل ! واجتاحه القلق مرة أخرى عند ماعين عضوا فى لجنة المصارف ، وهو الذى لم يسبق له قط أن عامل أحد المصارف !ولقد صارحنى بأنه كان يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعى ، لولا أنه كان يخجل من الافضاء لأمه بنبأ اخفاقه ! وفى غمرة يأسه قرر أن يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة فى اليوم وأن يحيل «ليمونة» جهله الى «ليمونادة» سائغة من المعرفة والعلم ؛ فاستطاع بمجهوده أن يستحيل من سياسى محدودة شهرته بحدود ولايته ، الى سياسى ذى شهرة قومية ، حتى لقد وصفته جريدة « نيويورك تيمس » بأنه « أقرب المواطنين الى قلوب أهالى نيويورك » .. ذلك هو « آل سميث » .

وما انقضت عشر سنوات على « آل سميث » بعد أن عكف على تنفيذ البرنامج التعليمى الذى اختطه لنفسه ، حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك . وقد انتخب محافظا لنيويورك أربع مرات متتالية ، وفى عام ١٩٢٨ رشحه الحزب الديمقراطى لرياسة الولايات المتحدة!وقد منحته ست جامعات ، من بينهما جامعتا

كولولمبيا وهارفارد ، الدرجات العلمية الفخرية ، وهو الذى لم يتعد المرحلة الابتدائية من دراسته .

حدثنى آل سميث فقال ان شيئا مما حدث ما كان ليحدث لو انه لم يعكف على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل « السالب » الى « موجب » ! .

وكلما ازددت ايغالا فى دراسة الأعمال العظيمة التى أنجزها بعض مشاهير الناس ، ازددت ايمانا بأن هـذه الأعمال كلها كان الدافع اليها نقائص حفزت أصحابها على القيام بها ، ثم جنى ثمراتها المباركة .

نعم ! فمن المحتمل أن الشاعر « ملتون » لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى .. وأن بتهوفن لم يكن ليؤلف مثل هـذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصم .. والأرجح أن « تشايكوفسكى » لو لم يكن شقيا معذبا فى زواجه ، حتى أنه فكر فى الانتحار ، لما لحن سيمفونيته العظيمة ..ولـو لم يكن دستويفسكى ، وتولستوى ، معذبين فى حياتهما الخاصة لما كتبا قصصها الخالدة .

وقد كتب تشارلس داروين — العالم الذى غير نظرة الناس الى الحياة ومنشئها — يقول : « لو لم آكن مريضا طريح الفراش ، لما أنجزت من الأعمال ما أنجزت » .

وفى اليوم الذى ولد فيه داروين فى انجلترا ، ولد طفل

آخر فى كوخ حقير قائم فى غابات « كنتوكى » ، وقـد نبه ذكر هذا الوليد الآخر بسبب نقائصه .. ذلك هو « أبراهام لنكولن » . فلو انه نشأ فى اسرة أرستقراطية ، ونال درجة جامعية ، وسعـد فى حياته الزوجية ، فالأرجح أنه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة « جتيسبرج » — فى الحرب الأهلية الأمريكية — ولا قصيدته الأخاذة التى ألقاها حين أعيد انتخابه رئيسا للولايات المتحدة ، ومطلعها : « بقلب لا يحمل شرا لانسان ، مفعم بالحب للجميع .. الخ » .

قال « هارى ايمرسون فوزديك » فى كتابه « القدرة على الانجاز »[1] : « من أين أتتنا الفكرة القائلة ان الحياة الرغدة، المستقرة ، الهادئة ، الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم ؟ ان الأمر على العكس . فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم ، سيواصلون الرثاء لأنفسهم ولو ناموا على الحرير وتقلبوا فى الدمقس . والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجال من مختلف البيئات ، منها الطيب ومنهـا الخبيث ، ومنهـا التى لا تميز بين الطيب والخبيث ، حين حملوا المسئولية على أكتافهم ، ولم ينبذوها وراء ظهورهم ! » .

وهب أننا أصـابنا اليأس ، فأفقـدنا كل أمل فى احالة

---

(١) Harry Emerson Fosdick: "The Power to See it Through"

« ليمونا » الملح الى شراب سائغ حلو ؛ فهناك سببان يدفعاننا الى المحاولة .. فقد نكسب كل شيء ، ولكننا على التحقيق لن نخسر شيئا :

١ – السبب الأول : أننا قد ننجح فى محاولتنا .

٢ – والسبب الثانى : أنه على فرض اخفاقنا ، فان المحاولة فى ذاتها – محاولة استبدال « الموجب » بالسالب – ستحفزنا على التطلع الى الأمام بدلا من الالتفات الى الوراء ، وستحل الأفكار الانشائية فى أذهاننا محل الأفكار الهدامة ، وتولد فينا طاقة من النشاط ، تدفعنا الى الانشغال بالعمل ، فلا يغدو أمامنا متسع من الوقت للتحسر على الماضى الذى ولى وانتهى.

* * *

بينما كان عازف الكمان العالمى « أول بول » Ole Bull يقيم احدى حفلاته الموسيقية فى باريس ، انقطع فجأة وتر من أوتار كمانه ، فما كان من العازف البارع الا أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية ! .

هكذا يجب أن تخوض معركة الحياة : لا تهتم لوتر انقطع ، بل واصل العزف على الأوتار الباقية .

لو كان الأمر بيدى لحفرت هذه الكلمات التى قالها « وليم بوليثو » ، على لوحات من البرونز وأودعت كل مدرسة لوحة منها :

« ليس أهم شيء فى الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فأى

أبله يسعه أن يفعل هذا . ولكن الشيء المهم حقا هو أن تحيل خسائرك الى مكاسب . فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا . وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

وإذن ، فلكي تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الراحة والسعادة ، اتبع القاعدة رقم ٦ :

عندما تلقي المقادير بين يديك ليمونة ملحة ، حاول أن تصنع منها شرابا سائغا حلوا .

الفصل الثامن عشر

كيف تبرأ من « السوداء »[1] فى أسبوعين

عندما شرعت فى تأليف هذا الكتاب ، أعلنت عن جائزة قدرها مائتا دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان « كيف قهرت القلق » . واخترت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حكام هم « ايدى ريكنبيكر » رئيس « شركة ايسترن للخطوط الجوية » ، والدكتور « ستيوارت ماكليلاند » رئيس جامعة لنكولن التذكارية ، و « ه . ف كالتنبورن » المعقب السياسى بمحطات الاذاعة . وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص ، قصتين تنافس احداهما الأخرى روعة وجمالا ، حتى أن الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما ، فقسمنا الجائزة بالتساوى بين صاحبى القصتين . واليك احدى هاتين القصتين ، وقد أرسلها « س . و . برتون » ، الموظف « بشركة سيارات هويزر » ، والقاطن فى رقم ١٠٦٧ الشارع التجارى ، مدينة سبرنجفيلد ، بولاية ميسورى :

(١) « السوداء » أو « الملانخوليا » Melancholy مرض تطغى فيه الكآبة على نفسية المريض ، فتتملكه الأفكار السوداء ، ويستولى عليه اليأس ، وترتسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوم وتعلو قسماته التجاعيد .

« كان آخر عهدى بأمى وأنا فى التاسعة من عمرى ؛ فقد خرجتْ من البيت ذات يوم ، منذ تسعة عشر عاما فى صحبة شقيقتىَّ الصغيرتين ، الى غير عـودة . ولقى أبى مصرعه بعد ذلك بثلاث سنوات . فقد حدث أن ابتاع هو وشريك له مقهى فى بلـدة صغيرة . وانتهز الشريك فرصة غياب أبى عن البلدة فى رحلة متعلقة بالعمل فباع المقهى ، وقبض ثمنه نقدا ، ثم اختفى ! وتلقى أبى برقية من صديق له ينبئه فيها بالخبر ويرجوه أن يسرع بالعودة . وفى أثناء هرولته فى الطريق وقد أذهله النبأ ، لقى حتفـه فى حادث سيارة . وكفلت عماتى — على املاقهن ، وتقدم السن بهن ، وتمكن المرض منهن — ثلاثة من اخوتى . أما أنا وشقيقى الأصغر ، فلم يكفلنا أحد ، بل تركنا لرحمة أهل البلدة . وكنت فيما مضى أرتعد فرقا من أن أصبح يتيما ذات يوم ، فما بالك وقد غـدوت لا يتيما وحسب ، بل مشردا أيضا ؟ ! وأشفقتْ على وأخى أسرتان من الأسر المقيمة ببلدتنا ، فكفلت احداهما أخى ، وكفلتنى الأخرى . وما لبثت الأقدار ، بعد أن اتخذت مقامى بين أفراد الأسرة ، حتى تنكرت لعائل الأسرة ، ففقد عمله ، ومن ثم ناءت هذه الأسرة الرقيقـة الحال بنفقات ايوائى ، فسرحتنى بمعروف .

ودعانى ، بعد هذا ، « مستر لوفتين » لأعيش معه وزوجته فى مزرعتهما التى تبعـد أحـد عشر ميلا عن البلـدة .

وكان « مستر لوفتين » عجوزا فى السبعين ، ألزمه المرض فراشه لايبرحه . وقد استدعانى اليه حال وصولى الى منزله ، وقال لى ان فى وسعى أن أقيم فى منزله ، وأشاطره وزوجته العيش مادمت لا أكذب ، ولا أسرق ، ولا أعصى له أمرا .

وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى التى لم أحد عنها قط .

وأرسلنى مستر لوفتين الى مدرسة القرية ، فلم يمض أسبوع على ذهابى اليها حتى وجدنى ماكثا فى البيت ، وأنا أبكى وأنتحب . واستطلعنى السبب ، فقلت له ان تلاميذ المدرسة يسخرون منى ، ويتندرون على ، ويلقبوننى باليتيم ، واننى أكبح غضبى ، وأتمالك نفسى عن مقاتلتهم بجهد جهيد .

فطيب مستر لوفتين خاطرى وأزجى الى نصيحة ذهبت بكل ماكنت أعانيه من شقاء ، بل أحالت أعدائى الى أصدقاء أوفياء .

قال لى : « أتدرى يارالف أن زملاءك سوف يكفون عن السخرية منك ، والهزء بك ، ان أنت أبديت بهم اهتماما ، وعملت على مساعدتهم قدر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف تلمس النتيجة بنفسك » . وقد جربت ولمست .. رحت أساعد زملائى على كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات الانشائية . وكتبت بنفسى مناظرات بأكملها لطلبة متناظرين ، ولخصت كتبا فى مذكرات موجزة وهبتها لبعض زملائى . وأنفقت ليالى ساهرا لأساعد تلميذة على استيعاب دروس الرياضة .

« ثم غزا الموت جوارنا ، فعدا على مزارعين من جيراننا ، وهجر مزارع ثالث زوجته الى غير عودة ، فتطوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات الثلاث اللواتى فقدن عائليهن • كنت أمر بديارهن قبيل ذهابى الى المدرسة وبعد ايابى منها ، فأحتطب لهن ، وأحلب لهن الأبقار ، وأسقى الزرع • ولكم سرتنى النتيجة وازدهتنى • فقد غدوت محمودا بعد أن كنت مذموما ، وأصبحت صديقا وفيا لكل انسان فى محيطنا • وقد أظهر أهل القرية طيب شعورهم نحوى حين سرحتنى « البحرية » فى أعقاب الحرب • فقد توافـد لزيارتى فى اليـوم الأول لوصـولى أكثر من مائتى مزارع ، قطع بعضهم فى سبيل هذه الزيارة أكثر من ثمانين ميلا ! اننى لن أنسى ما حييت هذا الدرس ، ولن أنسى قط أننى حين انشغلت بمساعدة الناس ، واسداء العون لهم ، استبدلت بشقائى سعادة ، وبمخاوف ثقة ، وبقلقى آمنا واطمئنانا » •

مرحى ، مرحى • لقد عرف مستر برتون كيف يكسب الأصدقاء ، وعرف أيضا كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة •

* * *

لبث الدكتور « فرانك لوب » ، من أهالى مدينة «سياتل» بولاية « واشنجتون » مريضا بداء المفاصل ثلاثا وعشرين سنة • وبرغم ذلك ، فقد قال عنه « ستوارت هوايتهاوس » ، المحرر بجريدة « سياتل ستار » : « الحق أننى لم أر رجلا مثله

منكرا لذاته ، مستمتعا بحياته » فكيف ترى وسع هذا المريض طريح الفراش أن يستمتع بحياته ؛ أبالشكوى ، والنقمة ، والثورة ؟ أم بالرثاء لنفسه ، ومطالبته كل من حوله بالاهتمام به؟ كلا ! بل باتخاذه فى الحياة شعارا : « أنا فى الخدمة » (Ich Diem) • فقد عكف على جمع أسماء وعناوين المرضى أمثاله ، الملازمين لفراشهم ، وراح يسرى عنهم وعن نفسه بكتابة رسائل مشجعة لهم ، مقوية لعزيمتهم • بل انه فى الواقع نظم « جمعية » أعضاؤها من المرضى الملازمين لفراشهم ، وهدفها تشجيع المرضى بعضهم لبعض عن طريق تبادل الرسائل ؛ واتتهى الأمر بهذه الجمعية أن غدت منظمة قومية اسمها « جماعة المقعدين » ، تنتظم آلافا من المرضى • وقد استطاع الدكتور لوب ، وهو ملازم لفراشه ، أن يدبج الرسائل بمعدل ألف وأربعمائة رسالة سنويا ، تحمل أسباب التسرية والترفية الى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا عما كان يتيحه لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب ، وأجهزة الراديو وغيرها •

فما هو الفرق الأكبر بين الدكتور لوب وكثيرين غيره من المرضى فضلا عن الأصحاء؟ الفرق هو هذا : كان الدكتور لوب يحس بين جوانحه بالشفقة والحب • • لا لنفسه ، بل لغيره من المرضى ؛ ومن ثم عكف على الترفية عنهم بقدر طاقته ، دون أن يرجو لنفسه شيئا •

واليك أعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو « ألفرد أدلر » • فقد اعتاد هذا العالم النفسى أن يقول لمرضاه المصابين بالسوداء (الملانخوليا) : « فى وسعكم ، أن تبرأوا من مرضكم فى أسبوعين اذا جربتم هذه الوصفة : حاولوا فى كل يوم أن ترفهوا عن شخص واحد » • وقد يبدو هذا القول صعب التصديق ، ولهذا أستطرد فأقتبس شيئا مما أورده ألفرد أدلر فى كتابه الرائع : « ما الذى تعنيه لك الحياة » (١) يقول أدلر : « لايخرج مرض السوداء فى الحقيقة عن أنه نقمة وتقريع موجهان الى الغير ، وان كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التقريع الى نفسه ، استدرارا لعطف الناس ، واجتلابا لاهتمامهم • وكثيرا مايبدأ المريض بالســوداء فى سرد ذكرياته بقوله : « أذكر أننى فى طفولتى كنت أرغب فى الاستلقاء على الأريكة ، ولكنى وجدت أخى مستلقيا عليها ، ولم يحمله على مفارقتها سوى بكائى ونحيبى » •• وقد يلجأ بعض المرضى بالســوداء الى الانتقام بقتل أنفسهم ، ولهذا يتحتم على الطبيب أن يقطع عليهم سبل الأعذار التى ينتحلونها للاقدام على الانتحار • وطريقتى الخاصة فى تخفيف حدة التوتر عن هؤلاء المرضى تتخلص فى اقتراح أقترحه عليهم وهو : « لا تفعلــوا شيئا لاترغبون فى عمله » وقد يبدو هذا الاقتراح غاية فى التواضع

(١) Alfred Adler: "What life should Mean to You" - Allen & Unwin Ltd.

ولكنه فى الواقع يمس متاعبهم فى صميمها ؛ فلو استطاع المريض منهم أن يفعل ما يريده هو فلن يلوم أحدا غيره ، ولن يبقى أمامه مجال للانتقام من أحد ! •

« وقد يحدث أن يجيبنى المريض ، اذا طلبت اليه أن يفعل ما يريد بقوله : « ليس هناك ما أريد أن أفعله » ، ولكننى أكون مستعدا لهذه الاجابة ، لطول ماسمعتها ، فأقول له : « اذن لا تفعل مالا تريده » ! وأحيانا يقول لى المريض ، اذا سألته ماذا يريد : « أريد أن أمكث طول الوقت فى فراشى لا أبرحه » وأعلم أننى ان أقررته على هذه الرغبة ، فسوف يتخلى عنها تمشيا مع رغبته فى السيطرة ، وان أنا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم علىّ حربا عوانا ، ولذلك أقره دائما على رغبته ! وثمة خطة أخرى أهدف من ورائها الى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له : « انك تستطيع أن تبرأ فى خلال أسبوعين اذا جربت هذه الوصفة : حاول أن ترفه فى كل يوم عن شخص واحد » • واستجابات المرضى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظر • فمن قائل يقول : « لقد فعلت هذا طيلة حياتى » وهو فى الحق لم يفعله بتاتا !•• الى آخر يعد بأن يفكر فى الأمر ثم لايفكر • وقد أقول لأحدهم : « يمكنك استغلال الوقت الذى تستغرقه فى استجلاب النوم فى التفكير فى اسعاد شخص،وبهذا تتقدم سراعا نحو الشفاء » ثم حين ألقاه فى اليوم التالى أسأله: « هل فكرت فيما اقترحته

عليك بالأمس ؟ » فيقول : « لقد استسلمت للنوم فى اللحظة التى لامست فيها الفراش ، فلم يكن لدى وقت للتفكير » ! ! وقد يجيب أحد المرضى بقوله : « لا أستطيع أن أفكر فى شىء من هذا ، فاننى شديد القلق» فأقول له : «لاتكف عن القلق ؛ ولكن فكر بين الفينة والفينة فى اسعاد شخص »وقد يسألنى أحدهم : « لماذا أسعد الآخرين ؟ ان الآخرين لا يحاولون اسعادى ! » .. فأجيبه : « ان صحتك تتطلب ذلك . وسوف يعانى الآخرون مثلما تعانى اذا لم يحاولوا اسعادك » وأنا أبتغى من وراء هذا كله أن أحول اهتمام مرضاى الى الغير ، فمتى اندمج المريض فى جماعته ، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة يعاونهم ويساندهم ، فقد برأ . وعندى أن أهم ما أوصى به الدين هو حب الجار ومعاونته . والشخص الذى يحجم عن معاونة غيره خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات . ان كل ما تتطلبه من الفرد هو أن يكون عاملا منتجا ، محبا للناس ، فعالا فى الحب والزواج » .

* * *

على أن مسز « وليم مون » — مديرة « مدرسة مون لأعمال السكرتيرية » بنيويورك — لم تحتج الى أسبوعين لكى تقصى عنها الملانخوليا عن طريق اسعاد الآخرين ، بل انها لم تحتج الا ليوم واحد ! واليك تفصيل قصتها كما روتها لى :

« منذ خمسة أعوام ، اجتاحنى احساس عنيف بالتعاسة

والشقاء ، فقد اختطف الموت زوجى بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد الموفق ، وتزايدت تعاستى عندما اقتربت اجازة عيد الميلاد ، فلم آكن قضيت من قبل اجازة عيد الميلاد وحيدة . وقد دعانى بعض الأصدقاء لقضاء عيد الميلاد معهم ، ولكنى لم أكن أستشعر للعيد بهجة ، وخلت اننى سأكون عبئا ثقيلا عليهم ، ومن ثم رفضت الدعوة .

« وفى اليوم السابق لليلة الميلاد رانت على الكآبة ، وثقلت وطأة الهم ، فخرجت فى الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبى بالمدرسة ، ورحت أضرب فى الشارع الخامس على غير هدى ، مؤملة أن أوفق فى اقصاء شىء من تعاستى . وكان الشارع يغص بالجماهير الفرحة المستبشرة ، وبألوان الزينة والحفاوة بالعيد ، التى أعادت الى ذهنى ذكرى الأيام السعيدة الخالية . وشق على أن أعود الى مسكنى وأخلو فيه لنفسى ، وأحاطت بى الحيرة ، فلم أدر ماذا أفعل ، ولم أتمالك دموعى أن تملأ عينى ، وتفيض على وجنتى . وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسى فى مواجهة موقف « الأوتوبيس » ، وذكرت أننى وزوجى طالما استهوانا ركوب « الأوتوبيس » دون أن نعلم بوجهته ، اجتلابا للمرح والسرور ، فركبت أول « أوتوبيس » صادفنى ، فلما عبر بى نهر « الهدسون » ، سمعت السائق يقول : « هذه هى نهاية المطاف ياسيدتى » ولم أعرف حتى اسم البلدة التى انتهيت اليها ، ولكنى

ألفيتها آمنة هادئة ؛ وبينما أنا أنتظر قدوم « الأوتوبيس » التالى ليعود بى الى بيتى ، خطر لى أن أتجول بعض الوقت فى شوارع البلدة • ومررت فى طريقى بكنيسة ، وطرقت سمعى تراتيل عيد الميلاد المنبعثة منها ، فدلفت اليها ، وألفيتها عامرة بالناس ، فاتخذت مكانى فى الصف الأخير دون أن يلحظنى أحد • وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة عيد الميلاد تبرق وتلتمع كالنجوم السابحة فى سنا القمر • وكأنما تضافر سحر الموسيقى الهادئة ، والتراتيل الخاشعة ، والجوع الشديد الذى كنت أحسه — اذ لم أكن تناولت سوى وجبة الافطار — على ابتعاث الاعياء فى أوصالى ، وغلبنى النعاس ، فنمت ••

« وعندما استيقظت لم أدر أين أنا •• ووجدت أمامى طفلا وطفلة أتيا ولا ريب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد ، وسمعت الطفلة تقول لأخيها وهى تشير الى : « أترى « بابا نويل » هو الذى أحضر هذه السيدة ؟ » وتملك الخوف الطفلين عندما استيقظت ، ولكنى طيبت خاطرهما ، ولاحظت أنهما يلبسان ثيابا رثة فسألتهما عن والديهما أين هما فقالا : « ليس لنا والدان » ! والحق أننى خجلت ساعتها مما كنت أحسه من شقاء ! وأخذت بيدهما ، فاشتريت لهما بعض الحلوى والهدايا •• ولشد مادهشت اذ وجدت أن احساسى بالوحدة والشقاء قد تبخر • لقد وهبنى هذان اليتيمان

السعادة التى افتقدتها منذ أشهر ، ولم يسعنى الا أن أحمد الله على أن رعى طفولتى ، وأعاد على أعياد الميلاد ، فى صباى ، فى حمى والدين شفوقين رحيمين ! لقد أسدى الى هذان اليتيمان فى ذلك اليوم أكثر مما أسديته لهما ، وعلمتنى هذه التجربة أن السعادة أخذ واعطاء ، فاذا أعطينا السعادة أُعطيناها » .

* * *

وانى ليسعنى أن أملأ كتابا كاملا بقصص أناس نسوا أنفسهم فاكتسبوا الصحة ، والسعادة ، والاطمئنان ، ولأضرب لك مثلا « مارجريت تايلر ييتس » ، احدى شهيرات النساء فى أمريكا ..

و « مسز ييتس » كاتبة روائية ، ولكن واحدة من رواياتها الممتعة لا تعدل فى روعتها تلك القصة الحقيقية التى حدثت وقائعها لها يوم أغار اليابانيون على « بيرل هاربور » . كانت « مسز ييتس » مريضة بداء القلب منذ سنين ، وكانت تلازم فراشها اثنتين وعشرين ساعة من كل أربع وعشرين ساعة ، وكانت أطول مسافة يسعها أن تقطعها سيرا على قدميها لا تزيد على محيط حديقتها الصغيرة ، وحتى فى أثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند الى ذراع وصيفتها . قالت لى « مسز ييتس » انها كانت خليقة بأن تقضى ما بقى من حياتها ملازمة لفراشها ، لولا أن أغار اليابانيون على « بيرل هاربور » ! ولندعها تروى القصة بنفسها :

« عندما وقعت الاغارة على « بيرل هاربور » ، استحال الأمر فى بلدتنا الى فوضى واضطراب لا نهاية لهما . وانفجرت احدى قنابل اليابانيين بالقرب من بيتى ، فألقتنى قوة الانفجار من فراشى ! وأسرعت سيارات الجيش تخرج من معسكرى « هيكام » و « سكوفيلد » ، ومطار «خليج كانو» تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية وأطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر . واتصل « الصليب الأحمر » بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والأطفال . وكان رجال الصليب الأحمر يعلمون أن فى بيتى آلة للتليفون ، فاتفقوا معى على أن أجعل من بيتى ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. وأطلعونى على أماكن زوجات وأطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا الى أن أطلع عائليهم على أماكن اقامتهم . ولم ألبث أن علمت أن زوجى « الكوماندر روبرت رالى ييتس » سليم معافى ، فحاولت أن أسرى عن الزوجات اللائى لا يعرفن هل سلم أزواجهن أم لاقوا حتفهم ، كما رحت أواسى أولئك اللواتى فقدن أزواجهن ، وكن كثيرات .. فقد جاء فى التقارير الرسمية عن هذه الاغارة أن ٢١١٧ ضابطا وجنديا فى البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين ! وكنت فى مبدأ الأمر أجيب عن المحادثات التليفونية التى انهالت على وأنا مستلقية فى فراشى ، ثم تدرجت فرحت أجيب عنها وأنا جالسة فى

الفراش • وأخيرا زحمنى العمل ، وشملنى التأثر حتى أننى نسيت مرضى اطلاقا ، ونهضت من فراشى • ومن يومها لم أعـد الى الفراش قط الا فى موعـد النـوم كغيرى من الأصحاء ! •• وانى لأدرك الآن أنه لو لم يهاجم اليابانيون « بيرل هاربور » لكان الأرجح أن أمضى ما تبقى من عمرى طريحة الفراش • ولقد كنت وأنا فى فراشى ، أنعم بالراحة طبعا ، وألقى كل اهتمام ورعاية من الآخرين ، ولكننى أدرك اليوم أننى لهذا كنت أفقد رويدا مقدرتى على الاهتمام بنفسى •

« لقد كانت مأساة « بيرل هاربور » من أفجع المآسى فى تاريخ أمريكا ، ولكنها بالنسبة لى ، كانت نعمة من أفضل النعم ، فقـد أمدتنى بقـوة لم أحلم بمثلها قط ، وحولت انشغالى بنفسى الى انشغال بالآخرين ، فلم يعد لدى وقت لأفكر فى نفسى ، أو حتى لأهتم بها » •

ان ثلث أولئك الذين يهرعون الى عيـادات الأطباء النفسيين يسعهم ، على الأرجح ، أن يشفوا أنفسهم بأنفسهم، كما فعلت مارجريت ييتس ، لو أنهم تركوا الانشغال بأنفسهم الى الانشغال بالآخرين • أترانى أتيت بهذه الفكرة من عندياتى ؟ كلا ! بل انها أشبه بما يقوله العـالم النفسانى « كارل يونج » :

« ان ثلث عدد مرضاى لا يشكون من أمراض نفسية

معلومة محددة ، بقدر ما يشكون من « فراغ حياتهم » وخلوها من البهجة والمتعة » .

ولعلك الآن ، أيها القارىء ، تقول لنفسك : « حسنا . ان هذه القصص لا تمسنى فى قليل أو كثير ، فلو أننى التقيت بيتيمين ليلة عيد الميلاد ، أو لو أننى كنت فى « بيرل هاربور » يوم الاغارة عليها ، لفعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت « مسز مون » و « مسز بيتس » . ولكن الأمر معى يختلف ، فأنا أحيا حياة متشابهة ، كل يوم فيها ككل يوم سواه ، ولا شىء فيها يمكن أن يشك فى باب المآسى أو الفواجع ، فكيف يسعنى أن أسعد الآخرين وآخذ بيدهم؟ ولماذا ؟ وما الذى يعود على من وراء ذلك ؟ » .

الحق أنه سؤال فى موضعه ، واليك الجواب عنه : مهما كانت حياتك متشابهة متشاكلة الأيام ، فانك على التحقيق تقابل « ناسا » كل يوم . فما الذى تفعله معهم ؟ .. خذ ساعى البريد مثالا .. انه يقطع مئات الأميال كل عام حاملا اليك بريدك ، فهل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش ؟ وهل سألته مرة أن يطلعك على صور أولاده ، ليشعر بالسرور والزهو ؟ وهل سألته ان كانت قدماه كلتا من السعى ، أو أن الملل داخله من عمله المتشابه ؟ .

وقل مثل هذا القول عن غلام البقال ، وبائع الصحف ، وماسح الأحذية .. هؤلاء آدميون ، تثقل عليهم ، ولا ريب ،

الهموم والمشكلات ، وتراودهم الأحلام والآمال .. وهم بلا شك ، يتحرقون لهفة الى أن يشاركهم الناس حمل همومهم ، ويشاطروهم آمالهم ، فهل حققت لهم شيئا من هذه الرغبة ، وهل أبديت اهتمامك يوما بحياتهم الخاصة ؟ هذا هو ما أعنى..ليس عليك أن تصبح «فلورنس نيتنجيل»، ولا أن تغدو مصلحا اجتماعيا لكى تساهم فى تحسين أحوال الناس .. ابدأ بمن تقابلهم كل يوم .

ثم تسألنى : وما جدوى ذلك كله ؟ جدواه السعادة ، والرضاء ، واكتساب الثقة بنفسك . وقد كان أرسطو يسمى هذا الضرب من معاونة الناس « الأنانية المستنيرة » . وقال « زوردستار » : « ان معاونة الناس ليست واجبا محتوما ، ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة » وقال « بنيامين فرانكلين » : « عند ما تسعد الناس تسعد نفسك » .

وكتب « هنرى س. لنك » ، مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك يقول : « ان السعادة لا تتأتى الا عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحية » . واعلم أن الانشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب ، ولكنه سيعينك أيضا على اكتساب أصدقاء جدد ، والاستمتاع بأوفر قسط من المتعة . تسأل : كيف، ؟ لقد سألت مرة « وليم ليون فيلبس » الأستاذ بجامعة « ييل » هذا السؤال نفسه ، فأجاب :

« اننى لا أذهب قط الى فندق ، أو دكان حلاق ، أو حانوت بقال دون أن أقول شيئا سارا لكل من ألقاه ، شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا ، لا مسمارا فى آلة تدور ! وأحيانا أجامل الفتاة التى تبيعنى حاجتى فى أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها فى تنسيق شعرها .. وفى أحيان أخرى أسأل الحلاق : ألا يمل الوقوف على قدميه طول النهار ؟ ثم أستفسره كيف اختار الحلاقة مهنة ، وكم من الزمن مضى عليه وهو يزاولها ، وكم « رأسا » مر بين يديه منذ بدء اشتغاله ، وأعاونه على العد والاحصاء ! وقد وجدت أن ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ، وقلوبهم تخفق بالسرور .. أذكر أننى ، فى ذات يوم شديد القيظ ، دلفت الى مركبة الطعام فى أحد قطارات « شركة نيوهافن للسكك الحديدية » ، لتناول الغداء . وكانت المركبة المزدحمة تكاد تتقد من فرط الحرارة ، ورأيت أن توزيع الطعام على طالبيه يجرى متباطئا متوانيا . فلما جاءنى الخادم ليتلقى طلباتى ، قلت له : « لا شك أن الطهاة اليوم يعانون الأمرين من وطأة الحر ولفحة النار فى المواقد » .. وبدأ الخادم يسب ويلعن حتى لاح لى كأننى أثرت غضبه ، وأخيرا هتف : « يا الهى ! لقد ظللت خادما فى هذه المركبة تسعة عشر عاما سويا ، رأيت فيها الراكبين يأتون الى هنا فيشكون من رداءة الطعام ، ومن توانى الخدمة ، ويسخطون على الحر الشديد ، ولكنى لم أر من سبقك الى اظهار عطفه

على الطهاة المساكين الذين تكاد تصهرهم حرارة الجو ، ووقدة النار فى المواقد .. أسأل الله ياسيدى أن يكثر من أمثالك » نعم . لقد دهش الخادم لأنى نظرت الى الطهاة على أنهم آدميون ، لامجرد «تروس» تافهة فى منظمة السكك الحديدية . ان ما يبتغيه الانسان هو اهتمام الناس به بوصفه شخصا . وأنا اذ ألقى فى الطريق رجلا يجر كلبا جميلا ،أبدى اعجابى بجمال الكلب ، فاذا جاوزت الرجل ، وأدرت نظرى اليه خلسة رأيته يربت بحنو ظهر كلبه ، أو يقبله . فاننى حين أمتدح الكلب انما أمتدح ذوق الرجل وتوفيقه فى الاختيار !

« وقابلت يوما ، وأنا فى انجلترا ، راعيا ، فأبديت اعجابى بالكلب الذى اتخذه لحراسة ماشيته وسألته أن يقص على كيف درب كلبه على الحراسة ، فلما انصرفت ، أرسلت نظرى خلسة الى الرجل ، فوجدته يحمل كلبه على كتفه ، ويداعبه،ويربت ظهره .. لقد وسعنى يومها أن أدخل السرور على الراعى ، وعلى الكلب ، وعلى نفسى ! » .

فهل تتصور أن رجلا مثل « وليم ليون فيلبس » يوزع محبته على الناس ذات اليمين وذات الشمال ، يمكن أن ينتابه القلق ، وأن يحتاج يوما الى معونة طبيب نفسى ؟ كلا على التحقيق ! فلماذا لا تكون مثله ؟ .

اذا كنت ، أيها القارىء ، من الجنس الخشن ، فاعف نفسك من قراءة القصة التالية ، انها لا تهمك فى شىء ، فهى

قصة فتاة شقية ألجأت عـددا كبيرا من الرجال الى التقـدم لطلب يدها ! وقد أصبحت تلك « الفتاة » جدة اليوم وقد أمضيت ليلة فى ضيافتها وزوجها منذ بضعة أعوام خلت •

كنت مدعوا لالقاء محاضرة فى البلدة التى تعيش فيها ، وفى الصباح التالى أقلتنى بسيارتها مدى خمسين ميلا لألحق بالقطار العائد الى نيويورك • وفى خلال تلك الرحلة اتصل بيننا الحـديث عن اكتساب الأصدقاء ، فقالت لى : « أود يامستر كارنيجى أن أفضى اليك بشىء لم أفض به لسواك ، حتى ولا زوجى » (أعود فأحذر القراء من الجنس الخشن ان هذه القصة لن تلذ لهم كما يقدرون !) ثم حدثتنى بأنها نشأت فى عائلة فى فيلادفيا ، آفتها الكبرى هى الفقر المدقع • قالت : « كانت مأساة صباى وشبابى هى الفقر الذى يخيم علينا • فما كان يسعنى أن أرفه عن نفسى كما تفعل لداتى فى البيئة التى أعيش فيها • ولم تكن ثيابى قط من القماش الجيد ، لا ، ولا كانت تساير « الموضة » الشائعة ؛ ومن هنا ضربت على الذلة ، وتملكنى الخجل ، حتى أننى كنت أطلق العنان لدموعى كلما أويت الى فراشى • وأخيرا ، وفى غمرة يأسى ، خطر لى أن أدأب على سؤال من عساه تضمنى واياه مائدة واحدة عن نفسه ، وعن تجاربه ، وآرائه ، ومشروعاته فى المستقبل • وماكنت أبغى من وراء هذه الأسئلة ابداء الاهتمام بمحدثى ، وانما أردت أن أحول دونه والتفرس فى ثيابى

المتواضعة ! ثم حدث شيء عجيب : فانني لطول ما استمعت الى أقوال محدثيّ الكثيرين ، اعتدت الاهتمام بما يقولون ، فكنت أستغرق فى الاستماع اليهم ، حتى أنسى ، أنا نفسى ، ثيابى ومدى تواضعها •• ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنى اننى « مستمعة جيدة » ، أشجع محدثى على الحديث عن أنفسهم لأمتعهم بالسعادة ، وأدخل على قلبهم السرور •• ومن ثم أصبحت ، على مر الأيام،أشهر فتاة فى المحيط الذى أعيش فيه ، وتهافت الشبان على طلب يدى ! » •

هل سمعتن أيتها الفتيات ؟ ! تلك طريقة ناجعة لاصطياد الأزواج ، فعليكن بتجربتها • وأخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لأنفسهم : « هذا الحديث عن الاهتمام بالناس ، واسعادهم ، ان هو الا حديث سخافة ، ان هو الا وعظ دينى متنكر • لاياعم ! يفتح الله ! نفسىأولا وليذهب « الآخرون » الى الجحيم » ! •

ان كان هذا رأيك فليكن •• ولكنك ان حسبت أنك مصيب ، فكأنما تزعم أن كل الأنبياء ، والفلاسفة ، الذين تعاقبوا على مر العصور — كالمسيح ، وكونفشيوس ، وبوذا وأفلاطون ، وأرسطو ، وسقراط ، وسانت فرانسيس — كانوا مخطئين • وعلى أية حال ، ان كنت تنأى عن تعاليم الأنبياء والمصلحين الدينيين ، فتعال نسأل النصيحة اثنين من الملحدين • ودعنا نبدأ بالأستاذ « هوسمان » بجامعة

كامبردج. لقد ألقى فى عام ١٩٣٦ محاضرة فى جامعة كامبردج عنوانها « الشعر : اسمه وطبيعته » ، قال فيها : « لعل أعظم الحقائق التى وردت على لسان انسان ، هى التى انطوى عليها قول السيد المسيح : « من وجد حياته يضيعها ، ومن أضاع حياته من أجلى وجدها » .

نعم ، لقد سمعنا وعاظا كثيرين يقولون مثل هذا القول ولكن « هوسمان » ليس واعظا ، وانما هو ملحد ، متشائم ، فكر فى الانتحار أكثر من مرة ، وبرغم ذلك كله ، فقد أحس أن الرجل الذى يقصر تفكيره على نفسه لا ينال من الحياة شيئا يذكر ، بل أحرى به أن يكون شقيا تعسا ، أما الرجل الذى ينسى نفسه فى معاونة غيره فيصيب متعة العيش .

فاذا لم يكن لقول « هوسمان » تأثير عليك ، فلنسأل النصيحة أعظم ملحد أمريكى فى القرن العشرين ، وأعنى به « ثيودور دريزر » لقد سخر دريزر من الأديان جميعها ، ووصفها بأنها أساطير الأولين ، وقصص من نسج الخيال ، وقال عن الحياة « انها قصة يرويها أبله ، لا مغزى لها ، ولا معنى » . ولكن « دريزر » برغم ذلك يقول : « اذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة ، فعليه أن يساهم فى اجتلاب المتعة للآخرين ، فان متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته » .

فاذا أردنا أن نجتلب المتعة للآخرين — كما يقول دريزر

— فالأخلق بنا أن نعجل ، فان الوقت يمر •• ولن يمر أحدنا من هذا الطريق — طريق الحياة — سوى مرة واحدة •

واذن ، فاذا أردت أن تقصى عنك القلق ، وتكسب الطمأنينة والسعادة ، فاتبع القاعدة رقم ٧ :

انس نفسك وصب اهتمامك على الآخرين • اصنع فى كل يوم عملا طيبا يرسم الابتسامة على وجه الانسان •

الجزء الرابع فى سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ اتجاه ذهنى يجلب لك الطمأنينة والسعادة

القاعدة رقم ١ :

فلنعمر أذهاننا بخواطر الطمأنينة والشجاعة ، والصحة .

القاعدة رقم ٢ :

فلنتجنب القصاص من أعدائنا ، لأننا ان فعلنا آذينا أنفسنا أكثر مما نؤذى أعداءنا .

القاعدة رقم ٣ :

(ا) بدلا من أن تفكر فى الجحود دعنا نسلم به .

(ب) ليست السعادة فى توقع الشكر على ما بذلنا ، وانما فى البذل ذاته .

(ج) الشكر غرس يروى ، ويسقى لكى ينمو ويترعرع .

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك .

القاعدة رقم ٥ :

الأخلق بنا ألا نتشبه بأحد ، فان التشبه انتحار .

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد أن تصنع من الليمونة الملحة شرابا سائغا .

القاعدة رقم ٧ :

فلننس أنفسنا ، ولنحاول أن نوفر السعادة لغيرنا .

الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

الفصل التاسع عشر

كيف قهر أبى وأمى القلق

أسلفت أننى نشأت فى احدى مزارع ميسوى ، وأن والدى ، شأنهما شأن معظم المزارعين فى ذلك الوقت ، كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة . كانت والدتى ناظرة مدرسة ريفيـة ، وكان أبى مزارعا أجيرا يتقاضى اثنى عشر دولارا فى الشهر ، فاضطرت أمى ، لكى تـدبر نفقـات معاشنا ، أن تصنع لى ثيابى بنفسها ، بل أن تصنع كذلك الصابون الذى نغتسل به ، ونغسل ثيابنا .

وقلما كنا نتعامل بالنقود . بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق ، والسكر ، والبن ، وغيرها . والى أن بلغت الثانية عشرة ، لم يكن مجموع ما أنفقه فى العام كله يزيد على خمسين سنتا (أى نحو عشرة قروش !) . فلما

ذهبت الى المدرسة ، كنت أقطع فى اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمى ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد ، أو هبوط درجة الحرارة الى الثامنة والعشرين تحت الصفر • وحين بلغت الرابعة عشرة ، بدأت أستغنى عن الجوارب ، فكنت فى خلال أشهر الشتاء أحس كأن قدمى قدتا من الثلج، ولم يكن يخطر لى قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين فى الشتاء ! •

وكان والداى يعملان جاهدين ، كالعبيد المسخرين ، ست عشرة ساعة فى اليوم ؛ وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين ويركبنا سوء الطالع على الدوام • ولقد دأبت الفيضانات المتعاقبة على اغراق محصولاتنا ، وتحالف مع الفيضانات المتوالية وباء الكوليرا الذى كان يفتك بماشيتنا عاما بعد عام وفى ذات عام أعفانا الفيضان من شره ، فنما غرسنا من القمح واشتدت أعواده ، وأطعمنا الماشية حتى سمنت واكتنز لحمها، ولكن سوء الطـالع كان لنا بالمرصاد ، فقـد كسدت سوق الماشية فى شيكاغو ، ولم يعد علينا بيعها بأكثر من ثلاثين دولارا مكسبا صافيا ! نعم • كانت هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب ، والنصب ، والاجهاد ! •

وبعد أعوام طويلة من المجهود المضنى ، والعمل الشاق ، ألفينا أنفسنا لامعدمين وحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة أيضا ، وانتهى الأمر بأن رهنت مزرعتنا • ولقد طالما أذاقنا

المصرف ، المرهونة لديه أرضنا ، صنوفا من الهوان ، وفنونا من الاذلال ؛ وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التى هى مورد رزقنا الوحيد . وكان أبى اذ ذاك فى السابعة والأربعين من عمره ، وقد قضى فى العمل المضنى أكثر من ثلاثين عاما فلما انتهى به الأمر الى الدين ، والهم ، والهوان ، وقع فريسة القلق ، وانهارت صحته ، وفقد شهيته للطعام ، وتناقص وزنه وأنبأ الطبيب والدتى أن أبى فقد الرغبة فى مواصلة الحياة . وكثيرا ما سمعت والدتى تقول — اذا تأخر أبى عن موعد عودته — انها تشفق أن تسعى اليه فتجد جثته متدلية من طرف حبل غليظ ! وفى ذات يوم جدد المصرف وعيده لأبى بانتزاع مزرعتنا ، فلما مر أبى فى طريق عودته الى البيت بجسر فوق النهر الثانى بعد المائة ، أوقف عربته وترجل منهـا ، ووقف ذاهلا شاردا يتأمل مياه النهر المنسابة تحته ، وكأنما يهم بأن يلقى نفسه بين أحضانها فيضع حدا لمتاعبه ومشكلاته ... وقد حدثنى أبى بعد ذلك بأعوام ، فقال ان الحائل الوحيد الذى منعه من القاء نفسه فى اليم ، هو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه لابد متبع العسر يسرا .

وكان أبى على صواب . فقد جاء الفرج بعد الكرب ، وعاش أبى ، من بعد ، فى رغد من العيش مدى اثنين وأربعين عاما الى أن مات فى عام ١٩٤١ وهو فى التاسعة والثمانين من عمره . ولم تكن أمى فى خلال سنى الكفاح تقلق قط ، بل

كانت تداوى متاعبهـا بالصلاة والتعبـد • وأذكر أن آثر آيات الكتاب المقـدس لدى أمى وأبى ، هى قـول المسيح عليه السلام « فى بيت أبى منازل كثيرة • • • أنا أمضى لأعد لكم مكانا • • • حتى حيث أكون أنا تكونون أنتم أيضا » (يوحنا : ١٤ من ١ الى ٥) • يتلو أبى أو أمى تلك الآية ، ثم يركعان ويبتهلان الى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته•

قال وليم جيمس حـين كان أسـتاذا للفلسفة بجامعة هارفارد : « ان أعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الايمان » • ولا يتحتم أن تتعلم فى « هارفارد » لتدرك هذه الحقيقة ، فقد أدركها والداى فى بيتهما الريفى المتواضع ، فما استطاعت الفيضانات ولا الديون ، ولا النوازل أن تنال من روحهما القوية ، المستبشرة ، الظافرة • ويسعنى الآن أن أتسمع فيرن فى أذنى صوت أمى تترنم بالأغنية التالية ، بينما هى تدير شئون المنزل :

الأمان ، الأمان • • يالروعة الأمان
اذ يسكبه فى نفوسنا الرحيم الرحمن
اليك اللهم أدعو أن تحيطنى بالأمان
فياضا ، غامرا ، يملأ القلب والجنان

وكانت مشيئة والدتى أن أكرس حياتى لخدمة الدين وكثيرا ما فكرت جديا فى أن أصبح مبشرا فى بلد أجنبى ؛ ولكنى حين ذهبت الى الجامعة ، طرأ على تغير كبير ، فقد

درست علم الأحياء ، والعلوم المختلفة ، والفلسفة ، والأديان المقارنة ، وقرأت كتبا كثيرة فى تفسير الكتاب المقدس فبدأت أشك فى الكثير مما أكده الانجيل ، ورحت أرتاب فى العقائد المتزمتة التى يعظنا بها وعاظ الريف • وتنازعتنى الحيرة ،وأصبحت — على حد قول « والت هويتمان » — « شغوفا بالتقصى والاستطلاع ، تتزاحم فى داخليتى أسئلة لا حصر لها » • ولم أدر ماذا أصدق وبأى شىء أومن ، ولم أر فائدة ترجى من الحياة ، فكففت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت أن أكون جاحدا ملحدا ، يرى أن الحياة تسير بلا غاية والى غير مقصد ، ويحسب أن البشر مجردون من الأهداف السامية ، مثلهم مثل حيوانات « الدينوسور » العملاقة التى كانت تجوب الأرض منذ مائتى مليون سنة ، وأن النوع الانسانى مصيره الى انقراض يشبه انقراض حيوان « الدينوسور » ! •

وعرفت من دراستى أن الشمس تفقد حرارتها رويدا ، وأنها متى فقدت مقدار عشرة فى المائة من حرارتها هلك كل كائن حى على وجه الأرض ، فرحت أهزأ بفكرة وجود اله قادر رحيم أوجد السموات والأرض ، وخلق الانسان ، وركب فيه الفضائل ، وزوده بالأخلاق القويمة • وكدت أصدق أن السموات والأرض ، بل الكون بما فيه من بلايين الشموس والكواكب الدوارة فى الفضاء المظلم المعتم ،

انما خلقتها قوة غاشمة عمياء ، أو لعلها لم تخلق خلقا ، وانما وجدت وجودا أزليا كوجود الزمان ، والمكان •

أفتراني توصلت الآن الى حلول لتلك الأسئلة ، وشفاء لتلك الريب والشكوك التي تنازعتني في صباي ؟ كلا ! فما من أحد وسعه أن يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ، فما نحن الا محوطون بالألغاز والأسرار من كل جانب • فآلية جسدك سر من الأسرار — وكذلك الكهرباء التي تستضيء بها في بيتك ، والأزهار التي تزين حديقتك ، والخضرة التي تتطلع اليها من نافذتك • بل لقد رصد «تشارلس كتيرنج» — المهندس العبقري المشرف على معامل أبحاث شركة « جنرال موتورز » — ثلاثين ألف دولار سنويا ، من جيبه الخاص ، « لكلية انطاكية » Antioch College عساها أن توفق الى معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرح بقوله اننا اذا عرفنا كيف يحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثاني أكسيد الكربون الى سكر يتغذى به ، لوسعنا أن نغير وجه المدنية تغييرا شاملا ! غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون المحيطة بنا ، لا يمنعنا من استخدامها والاستمتاع بها • ولم يعد جهلي بأسرار الدين يمنعني من الاستمتاع بالحياة الروحية السامية التي يهيئها لي الدين ؛ فقد وعيت آخر الأمر حكمة « سانتايانا » البليغة « لم يخلق الانسان في الحياة ليفهمها ، وانما خلق ليحياها » ! •

لقد عدت الآن ... وكنت على وشك أن أقول انني «عدت» الى الدين . . ولكن هذا التعبير لاينطبق فى الواقع على حقيقة ما حدث . والأصح أن أقول انني « اتخذت » نظرة جديدة الى الدين . . فلم تعد تهمنى الخلافات التى تفرق المسيحيين شيعا ومذاهب ، وانما يهمنى الآن ما يسديه الى الدين من نعم ، تماما كما تهمنى النعم التى تسديها الى الكهرباء ، والغذاء الجيد ، والماء النقى ، فهذه تعيننى على أن أحيا حياة سعيدة رغدة ، ولكن الدين يسدى الى أكثر من هذا ، انه يمدنى بالمتعة الروحية ، أو هو يمدنى -- على حد قول وليم جيمس — « بدافع قوى لمواصلة الحياة . . الحياة الحافلة ، الرحبة السعيدة ، الراضية » . انه يمدنى بالايمان ، والأمل ، والشجاعة ، ويقصى عنى المخاوف ، والاكتئاب والقلق ، ويزودنى بأهداف وغايات فى الحياة ، ويفسح أمامى آفاق السعادة ، ويعيننى على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتى » .

لقد كان الفيلسوف « فرانسيز بيكون » على حق حين قال : « ان قليلا من الفلسفة يجنح بالعقل الى الالحاد ، ولكن التعمق فى الفلسفة خليق أن يعود بالمرء الى الدين » .

* * *

وانى لأذكر الأيام التى لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين ، ولكن هذا الجدال انتهى الى غير

رجعة ، فان أحدث العلوم — وهو الطب النفسى — يبشر بمبادىء الدين . لماذا ؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الايمان القوى ، والاستمساك بالدين ، والصلاة ، كفيلة بأن تقهر القلق ، والمخاوف ، والتوتر العصبى ، وأن تشفى أكثر من نصف الأمراض التى نشكوها . نعم ان أطباء النفس يدركون ذلك ، وقد قال قائلهم الدكتور « ا . ا . بريل » : « ان المرء المتدين حقا لا يعانى قط مرضا نفسيا » .

لقيت « هنرى فورد » قبل وفاته ، فتوقعت أن أرى عليه سيماء رجل منهك القوى من فرط الجهد الذى بذله فى انشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات فى العالم . غير أنى فوجئت حين وجدته غاية فى الرزانة والهدوء ، وآية فى الاتزان والاطمئنان رغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره . فلما سألته هل عانى من القلق شيئا أجاب : « كلا . فانى أعتقد أن الله ، سبحانه ، قدير على تصريف الأمور ، وأنه ، تعالى ، فى غير حاجة الى نصيحة منى ، ولهذا فأنا أترك له تصريف أمورى بحكمته ، جل وعلا ؛ فعلام اذن يتولانى القلق ؟ » وعندى ، ان أطباء النفس ليسوا الا وعاظا من نوع جديد . فهم لا يحضوننا على الاستمساك بالدين توقيا لعذاب الجحيم فى الدار الآخرة ، وانما يوصوننا بالدين توقيا للجحيم المنصوب فى هذه الحياة الدنيا .. جحيم قرحات المعدة ،

والانهيار العصبى ، والجنون . واذا شئت أمثلة على ما « يعظ » به علماء النفس وأطباؤها فالأفضل أن تقرأ مؤلف الدكتور « هنرى س . لنك » « العودة الى الدين »[1] .

* * *

أسلفت فيما سبق أن المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا فى القصص الواقعية التى روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق ، وجدوا عناء كبيرا فى المفاضلة بين قصتين رائعتين ، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة . أما القصة الأولى فقد سبق ذكرها ، واليك القصة الثانية . انها تروى تجربة عانتها امرأة لاقت الأمرين قبل أن تهتدى الى أنها « لا تستطيع العيش بغير الدين » . وسوف أطلق على هذه المرأة اسم « مارى كوشمان » ولو أن هذا ليس اسمها الحقيقى . فان لها أبناء وأحفادا قد يسوءهم أن يروا قصتها مذاعة على الناس .. واليك القصة :

« فى أحرج أوقات الأزمة الاقتصادية ، كان زوجى يتقاضى ثمانية عشر دولارا فى الأسبوع . وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجى عن العمل بسبب مرضه . ولم نلبث أن فقدنا البيت الصغير الذى شيدناه

---

(١) Henry S. Link: "The Return to Religion"

بأيدينا ، وأصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولارا • وكان لنا خمسة أبناء ، تنفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتغلت بغسل الثياب لجيرتنا ، واعتدت أن أشترى الثياب المستعملة لأكسو بها أبنائى • واتتابنى فى تلك الفترة المرض فضلا عن القلق • وفى ذات يوم ، اتهم البقـال — الذى ندين له بخمسين دولارا — ابنى البالغ من العمر أحد عشر عاما بسرقة قلمين من أقلام الرصاص • وأنهى الىّ ولدى خبر هذه التهمة وهو يبكى ألمـا • وكنت أعلم أن ولدى أمـين ، مرهف الاحساس ، وأن هذه التهمة أذلته أمام الناس وجرحت كبرياءه ، فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التى قصمت ظهر الجمل ، ورحت أفكر فى الشقاء المرير الذى نعانيه دون بارقة أمل فى تحسين الأحوال • ولا أشك فى أننى انتابنى من فرط القلق جنون مؤقت ، حدا بى الى فعل ما فعلت •• فقد قمت الى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها ، وأحكمت سد أعقابهـا ، وسألتنى ابنتى الصغيرة وهى ترقبنى : « ماذا تفعلين يا أماه ؟ » فقلت لها : « هناك تيار هوائى أريد أن أمنعه » •• ثم فتحت صنابير الغاز بالموقد •• واذ رقدت ، وأرقدت الى جوارى ابنتى الطفلة — وكنا فى ضحى النهار — ألفيتها تقول لى : « أليس هذا عجيبا يا أماه ! اننا لم نستيقظ من النوم الا من وقت قصير ! » فقلت لها : « لا بأس من اغفاءة قصيرة » •

وأغمضت عينى وأنا أتسمع حفيف الغاز ينساب من صنبور الموقد ، وأحسه يملأ خياشيمى • يا لله ! اننى لن أنسى ما حييت رائحة الغاز !• وفجأة أحسست كأنى أسمع شيئا من الموسيقى ، وأنصت •• لقد غاب عنى أن أطفىء « الراديو » الموضوع فى المطبخ ، فقلت فى نفسى : لابأس من ذلك ولا ضير • غير أنى لم ألبث أن سمعت صوتا ينبعث من جهاز « الراديو » وهو يترنم بهذه الكلمات :

« ياله من صديق عيسى المسيح ،
« يمسح عنا حزننا وأسانا •
« وما أجمل أن تنهى بلسان فصيح ،
« الى الله ، فى صلاتنا ، شكوانا •
« لله كم من طريق ، تنكبناه ، صحيح ؛
« لله كم من عذاب زاد بلوانا •
« لأننا لم ندعُ بلسان فصيح :
« اللهم ياربنا سدد خطانا » •

« واذ أنصت الى تلك الأنشودة ، أدركت أننى ارتكبت غلطة مروعة ، ودأبت على ارتكابها طيلة حياتى ! تلك أننى أخوض معارك الحياة جميعها وحدى ، دون أن أتخذ من الله ، سبحانه وتعالى ، سندا ومعينا ، ولم أبثه فى صلاتى

همى وشكواى • وقفزت من فراشى ، وأغلقت صنبور الغاز ، وفتحت الأبواب والنوافذ على مصاريعها ، ورحت أنتحب وأصلى ، وأبتهل الى الله طيلة ذلك اليوم • على أننى لم أطلب العون من الله ، بل رحت أزجى له الشكر مدرارا على ما وهبنى واختصنى : خمسة أبناء كلهم صحيح معافى جسدا وعقلا •• وعاهدت الله ألا أجحد نعمته من بعد ذلك • وقد حفظت عهدى ؛ وحتى بعد أن بعنا منزلنا ، وانتقلنا الى منزل حقير استأجرناه لقاء خمسة دولارات فى الشهر ، حمدت الله على أن منحنا مأوى نأوى اليه • وأحسب أن الله أثابنى على حمدى وشكرى ، فقد تحسنت الأحوال ، لا فى يوم وليلة ، ولكن ما ان خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى وسعنا أن نكتسب شيئا من المال ؛ فقد حصلت على عمل كبائعة للجوارب فى منتدى ليلى كبير ، وسعى أحد أبنائى الى العمل ليعين نفسه على متابعة الدراسة ، فاشتغل فى مزرعة ، يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلا ونهارا • • واليوم هاهم أبنائى قد شبوا عن الطوق ، وتزوجوا ، وأصبح لى ثلاثة أحفاد صغار •• واذ أستعيد ذكرى ذلك اليوم الذى فتحت فيه صنبور الغاز أحمد الله ، وأكرر الحمد ، على أننى أوقفت سريان الغاز فى الوقت المناسب ، فما كان أخلقنى أن أفقد كثيرا من متع الحياة لو أننى مضيت فى تلك الفعلة الشنعاء الى نهايتها • • وما أكاد أسمع

الآن عن شخص يبغى ، من فرط الشقاء ، أن يزهق روحه حتى أود لو أصيح به : « كلا . بربك لا تقدم .. فان أحلك لحظات حياتنا لا تعمر الا قليل .. ثم يعقبها الضياء ! » .

* * *

تدل الاحصائيات فى أمريكا على أنه فى كل خمسة وثلاثين دقيقة يقع حادث انتحار ، وفى كل مائة وعشرين ثانية يصاب شخص بالجنون . ومعظم حوادث الانتحار — وكثير من حالات الجنون على الأرجح — يمكن أن يقطع دابرها اذا أصاب هؤلاء الناس شيئا من الأمان ، والاطمئنان ، وسكينة النفس التى يجلبها الدين ، وتجلبها الصلاة .

يقول الدكتور « كارل يونج » — أعظم الأطباء النفسيين فى هذا الجيل — فى كتابه « الرجل العصرى يبحث عن روح » (١) :

« استشارنى ، فى خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر — أى بلغوا الخامسة والثلاثين من عمرهم — الا ترجع فى أساسها الى افتقادهم الايمان ، وخروجهم على

(١) Dr. Carl Jung: "Modern Man in Search of a Soul"

تعاليم الدين •• ويصح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض لأنه حرم سكينة النفس التى يجلبها الدين — أى دين من الأديان المعاصرة — ولم يبرأ واحد من هؤلاء المرضى الا حين استعاد ايمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيه على مواجهة الحياة » •

* وقال وليم جيمس : « الايمان من القوى التى لابد من توافرها لمعاونة المرء على العيش ، وفقدها نذير بالعجز عن معاناة الحياة » •

وكان خليقا بالمهاتما غاندى — أعظم قادة الهند منذ عهد بوذا — أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد أزره الصلاة •• تسألنى كيف عرفت ؟ لأن المهاتما غاندى نفسه قال : « بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوها منذ أمد طويل » • *

وآلاف من الناس يسعهم أن يقولوا مثل هذا القول عن أنفسهم ، ومنهم أبى ، الذى أسلفت أنه حاول الانتحار غرقا فما منعه الا ايمانه بالله • وربما كان من المحتمل انقاذ آلاف الناس المعذبين الذين يتصايحون فى هذه اللحظة فى مستشفيات الأمراض العقلية ، لو أنهم طلبوا العون من العناية الالهية ، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير •

حين يستنفد خطب كل قوانا أو تسلبنا كارثة كل ارادة ، غالبا ما تتجه فى غمرة اليأس ، الى الله • فلماذا بالله ننتظر حتى يتولانا اليأس ؟ لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلوات ، والحمد ، والدعاء ؟ •

فى خلال الأعوام السبعة التى أمضيتها فى تأليف هذا الكتاب ، جمعت مئات الأمثلة ، والقصص الواقعية ، التى تدور حول رجال ونساء وسعهم أن يقهروا القلق والمخاوف بالصلاة • ودعنى أقدم هنا قصة نموذجية ، أرسلها الى فتى يائس ، كسير القلب هو « جون أنتونى » ، الذى يشتغل الآن بالمحاماة فى مدينة « هوستون » بولاية تكساس • واليك قصته :

« كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب احدى المؤسسات• وكنت خبيرا بعملى ، مدربا عليه ، فقبل أن أقصد الى عميل لأبيعه كتبى ، كنت أجمع المعلومات عن مركزه الاجتماعى ، وطبيعة عمله ، ونوع هواياته، فاذا قابلته استخدمت المعلومات التى جمعتها بحنكة ومهاره • ولكن شيئا ما كان يجرى على غير ما يرام ، فاننى نادرا ما أفلحت فى مهمتى ! •

« وتولانى اليأس ، وزدت جهدى ضعفا أو ضعفين ، ولكن مبيعاتى لم تكن تكفى لتغطية نفقاتى • واجتاحنى خوف داخلى ، وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ؛ فاذا حدث أن ذهبت الى مكتب عميل ، استبد بى هذا الخوف الداخلى

حتى لأذرع المنطقة التى يسكن فيها العميل ، جيئة وذهابا أفكر وأتدبر قبل أن أقدم . فاذا استنفدتُ معظم شجاعتى وارادتى فى هذا التجول ، عدت أدراجى الى مكتب العميل ، وطرقت بابه على وجل ، وأنا أدعو الله ألا يكون موجودا ! .

« وهددتنى المؤسسة التى أشتغل لحسابها ، بأنها ستكف عن توريد الكتب الىّ ما لم أزد مبيعاتى . وأرسلت الىّ زوجتى ، التى تركتها ورائى حين ارتحلت عن بلدى ، تضرع أن أمدها بالمال لتسدد حساب البقال ، وتمسك رمقها ورمق أبنائى الثلاثة . وعصف بى القلق ، وازداد يأسى يوما بعد يوم ، ولم أدر ماذا أفعل .. كنت قبل ذلك قد أغلقت مكتب المحاماة فى بلدتى ، ثم هاأنذا قد فشلت فى عملى الجديد ، ولم أعد أجد من المال ما أدفع به أجر الفندق الذى أنزل فيه ، بل لم أعد أجد أجر السفر لأعود أدراجى الى موطنى ؛ وحتى لو وجدت المال ، لما أسعفتنى شجاعتى بالعودة الى بلدى ومواجهة أهلى بعد أن منيت بخسران مبين .

« ثم فى ذات يوم من تلك الأيام السود ، عدت الى غرفتى بالفندق ، محطما ، كسير الفؤاد ، مكتئبا ، فلم أجد لدى ما أطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن . وأدركت فى تلك الليلة لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقفزون منها . . وكنت جديرا بأن أحذوا حذوهم فى تلك الليلة لو أننى أوتيت الشجاعة ! .. ثم خطر لى أن أتجه

الى الله ، وأبثه شكواى • • فرحت أصلى ، وأضرع الى الله أن ينير بصيرتى ، ويسدد خطاى فى هذا الظلام الكثيف الذى يكتنفنى من كل جانب ، وأن يوفقنى فى عملى عسى أن أجد من المال ما يمسك رمق زوجتى وأولادى ••

« وما ان فرغت من صلاتى وضراعتى حتى حدثت معجزة ! • • فقد زال عنى توتر أعصابى ، وتلاشت مخاوفى ، وانقضى قلقى ، واستشعرت شجاعة ، وأملا ، وايمانا •

« وبرغم أنه لم يكن لدى من المال ما أسدد به أجر الفندق ، أو أسد رمقى ، فقد أحسست بالسعادة وآويت الى فراشى فنمت نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أعوام •

« وفى صباح اليوم التالى ، ألفيت نفسى أندفع اندفاعا الى مكاتب العملاء • ودنوت من مكتب العميل الأول وطرقت بابه بيد ثابتة لا ترتجف • واذ دلفت الى المكتب قلت للعميل وأنا رافع الرأس ، واضح النبرات مشرق الوجه: « أسعدت صباحا يامستر سميث •• أنا « جون أنتونى » مندوب « الشركة الأمريكية للمكتب القانونية » • وأجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن كرسيه مصافحا : « نعم• نعم• أنا مسرور برؤياك ، تفضل واجلس » • وعقدت فى ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كنت أعقد فى أسبوع كامل ! وعدت أدراجى فى المساء فخورا مزهوا كالبطل الظافر • لقد أحسست كأننى خلق جديد ، والحق أننى كنت

خلقا جديدا ، لأننى اتخذت اتجاها ذهنيا جديدا • ولم أطعم فى تلك الليلة بزجاجة من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحما محمرا ، وخضرا ، وفاكهة • • ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقاتى طريقها صعدا نحو القمة •

« لقد خلقت ، فى تلك الليلة الظلماء — التى مضى عليها الآن واحد وعشرون عاما — خلقا جديدا فى فندق صغير ببلدة « أماريللو » بولاية تكساس ، لأننى وعيت الرابطة التى تربطنى بالله — سبحانه وتعالى — فما أسهل أن يهزم الرجل الذى يقاتل بمفرده ، أما الرجل الذى يتخذ من الله سندا ونصيرا فممتنع على الهزيمة » •

وقد وعت هذا الدرس نفسه « مسز بيرو » من أهالى مدينة « هايلاند » بولاية « الينوى » ، حين واجهتها مأساة أليمة • • واليك قصتها :

« فى ذات ليلة دق جرس التليفون فى منزلى ، ولبث يدق فترة من الزمن قبل أن تواتينى الشجاعة لأرفع المسماع ، وقد ملئت رعبا • كنت أخشى أن ينقل الى « التليفون » نبأ وفاة ولدى الطفل الذى كان مريضا فى المستشفى ، بالحمى الشوكية ، وصح ماتوقعت ! فان المستشفى كان يطلب حضورنا على الفور •

ولن أستطيع وصف المحنة التى عانيتها وزوجى ونحن جالسان فى غرفة الانتظار بالمستشفى حتى يستدعينا الطبيب•

فلما نودى علينا أخيرا وذهبنا الى غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كافيا ليخلع أفئدتنا رعبا • وزادتنا كلماته رعبا على رعب • فقد قال لنا ان فرصة النجاة أمام ولدنا ضئيلة وانه لايمانع فى أن نستشير طبيبا آخر اذا ارتأينا ذلك •

« وفى طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجى ، ورأيته يلوح بقبضته فى الهواء قائلا : « اننى وحق السماء لا أستطيع أن أسلم ولدى للموت ! » • • وهل رأيت رجلا يبكى ! انه منظر لا يسر ! • • واذ صادفتنا أول كنيسة فى الطريق ، أوقفنا السيارة ، ودلفنا اليها • وهناك ركعت ، والدموع تسيل على خدى مدرارا ولم أزد على قولى : « لتكن مشيئتك ياربى » • ولم أكد ألفظ هذه الكلمات ، حتى أحسست الهدوء يشملنى ، وشعرت بالسكينة تملأ نفسى • وفى خلال عودتنا الى البيت لم أفتأ أردد هذه الكلمات « لتكن مشيئتك ياربى » ! ونمت تلك الليلة نوما عميقا • ولم تمضى أيام حتى اتصل بنا الطبيب ، وقال ان صحة ولدنا تتحسن باطراد ، ولقد شفى وعوفى من بعد ذلك ، وهو الآن فى الرابعة من عمره » •

أعرف رجالا ينظرون الى الدين نظرتهم الى شىء مقصور على النساء ، والأطفال ، والوعاظ ، ويتباهون بأنهم «رجال» يسعهم أن يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين • • فما أشد الدهشة التى تتولاهم حين يعلمون أن معظم « الرجال »

— أى الأبطال المشاهير — يضرعون الى الله كل يوم أن يساندهم ويؤازرهم •

خذ مثلا البطل « جاك دمبسى » • • لقد أخبرنى بأنه لا يأوى الى مضجعه قبل أن يتلو صلواته ، ولا يتناول طعاما حتى يحمد الله الذى وهبه له ، وأنه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات أثناء تدريبه على الملاكمة ، وقبل كل جولة يخوضها •

وحدثنى أدوارد ستيتيوس ، المدير الأعلى — سابقا — لشركة « جنرال موتورز » ووزير خارجية أمريكا الأسبق ، أنه كان يصلى ويبتهل الى الله أن يهبه الحكمة والسداد ليلا ونهارا •

وعندما كان « البطل » ايزنهاور فى طريقه طائرا الى انجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء ، كان الشيء الوحيد الذى اصطحبه معه هو الكتاب المقدس •

وقال لى « البطل » الجنرال « مارك كلارك » انه كان يقرأ الكتاب المقدس ، خلال سنى الحرب كل يوم ، ثم يركع على ركبتيه ويصلى لله •

لقد أدرك هؤلاء « الأبطال » الحقيقة التى قالها « وليم جيمس » : « ان بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم ، فاذا نحن أخضعنا أنفسنا لاشرافه — سبحانه وتعالى — تحققت كل أمنياتنا وآمالنا » •

وكثيرون من هؤلاء « الأبطال » قد تحققوا بأنفسهم من صدق قول الدكتور « الكسيس كاريل » ، مؤلف كتاب « الانسان ، ذلك المجهول » [1] وأحد الحائزين على جائزة نوبل •

« لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت الى يومنا هذا • وقد رأيت ، بوصفى طبيبا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليما ، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم • ان الصلاة كمعدن « الراديوم » ، مصدر للاشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط • • وبالصلاة يسعى الناس الى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون « القوة » التى لا يفنى نشاطها • اننا نربط أنفسنا حين نصلى — بالقوة العظمى التى تهيمن على الكون ، ونسألها ضارعين أن تمنحنا قبسا منها نستعين به على معاناة الحياة • بل ان الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدا ضرع الى الله مرة الا عادت عليه الضراعة بأحسن النتائج » •

وقد عرف الأدميرال بيرد معنى « ربط النفس بالقوة العظمى » المهيمنة على الكون ، ومعرفته تلك هى التى مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التى خاضها ، والتى روى قصتها فى كتابه « وحيد » •

---

(١) Dr. Alexis Carel: "Man the unknown"

فقد قضى فى عام ١٩٣٤ ، خمسة أشهر فى كوخ مطمور وسط الثلوج فى المنطقة المتجمدة الجنوبية ، وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبى خط العرض الثامن والسبعين .. وكانت العواصف الثلجية الهوجاء تزأر حواليه ، والظلام اللانهائى يضرب عليه نطاقا موحشا . وقد وجد ، فضلا عن هذا ، أنه يتسمم تدريجيا بغاز « أول أكسيد الكربون » المتصاعد من موقده . فماذا عساه يفعل ؟ كان العون الذى ينشده على مبعدة ١٢٣ ميلا من موقعه ، ولن يتسنى لأحد أن يصل اليه قبل مضى أشهر طوال . لقد حاول جهده أن يصلح موقد الغاز ، وجهاز التهوية ، ولكن الغاز الخانق ما انفك يتسرب ويملأ خياشيمه ، فاستلقى على الأرض فاقد الوعى ، لا يستطيع أن يأكل ، أو ينام ، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتى عليه اليوم التالى الا وهو فى عداد الأموات . ورسخ فى اعتقاده أنه ملاق حتفه فى كوخه ذاك ، ولن يعرف أحد الى جثته سبيلا ؛ فما الذى أنقذ حياته ؟ فى ذات يوم ، تحامل على نفسه — فى غمرة من اليأس الجاثم عليه — وتناول مذكرته ، وحاول أن يدون فلسفته فى الحياة فكتب : « ليس الجنس البشرى وحيدا فى هذا الكون » . وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر فى النجوم المنبثة فى السماء ، وفى الكواكب والأجرام الدوارة فى أفلاكها بدقة ونظام ، وفى الشمس التى لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفئها ، والتى لن تلبث

– مهما طال الغياب – أن تشرق على تلك البقعة النائية ، الموحشة ، فى أقصى جنوبى الأرض .. ذلك الاحساس بأنه ليس وحيدا هو الذى أنقذ حياته ! .

ترى لماذا يجلب الايمان بالله ، والاعتماد عليه ، سبحانه وتعالى ، الأمان ، والسلام ، والاطمئنان ؟ سأدع وليم جيمس يجيب عن هذا السؤال : « ان أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذى عمق ايمانه بالله ، خليق بألا تعكر طمأنينته التقلبات السطحية المؤقتة ، فالرجل المتدين حقا ، عصى على القلق ، محتفظ أبدا باتزانه ، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتى به الأيام من صروف » .

فلماذا لا نتجه الى الله اذا استشعرنا القلق ؟ ولماذا لا نؤمن بالله ونحن فى أشد الحاجة الى هذا الايمان ؟ ولماذا لا نربط أنفسنا بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون ؟ .

ولا يقعد بك عن الصلاة والضراعة ، والابتهال ، أنك لست متدينا بطبعك ، أو بحكم نشأتك ، وثق أن الصلاة سوف تسدى اليك عونا أكبر مما تقدر ، لأنها شىء « عملى » فعال . تسألنى ماذا أعنى بقولى انها شىء عملى فعال ؟ أعنى بذلك أن الصلاة يسعها أن تحقق لك أمورا ثلاثة لا يستغنى عنها كل انسان سواء كان مؤمنا أو ملحدا :

١ – فالصلاة تعينك على التعبير بأمانة ودقة عما يشغل

نفسك ، ويثقل عليها • وقد بينا فيما سلف أن من المحال مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم • والصلاة ، أشبه بالكتابة التى يعبر بها الأديب عن همومه . فاذا كنا نريد حلا لمشكلاتنا ، وجب أن نجريها على ألسنتنا واضحة المعالم ، وهذا ما نفعله حين نبث شكوانا الى الله •

٢ — والصلاة تشعرك بأنك لست منفردا بحمل مشكلاتك وهمومك • فما أقل من يسعهم احتمال أثقل الأحمال ، وأعسر المشكلات ، منفردين • وكثيرا ماتكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس بذواتنا ، فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس الينا . ولكننا يسعنا أن نذكرها للخالق ، عز وجل فى الصلاة • والأطباء النفسيون يجمعون على أن علاج التوتر العصبى ، والتأزم الروحى يتوقف الى حد كبير على الافضاء بمبعث التوتر ، ومنشأ الأزمة الى صديق قريب ، أو ولى حميم • فاذا لم نجد من نفضى اليه ، كفانا بالله وليا •

٣ — والصلاة — بعد هذا — تحفزنا الى العمل . والاقدام • بل الصلاة هى الخطوة الأولى نحو العمل ، وأشك فى أن يوالى امرؤ الصلاة يوما بعد يوم دون أن يلمس فائدة أو جدوى ، أو بمعنى آخر ، دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حاله ، وتفريج أزمته • وقد قال « الكسيس كاريل » : « الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت حتى الآن » فلماذا لا ننتفع بها ؟ وسم الخالق الرب ، أوسمه

الله ، أوسمه الروح ؛ فلا يهم اختلاف التعريف ، ولا التسمية مادمنا نتفق على انه القوة الخالقة المهيمنة على الكون .

* * *

لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد ، وتذهب الى غرفة نومك وتركع لله ، وتفتح له مغاليق قلبك ؟فاذا كنت افتقدت ايمانك فأسأل الله أن يعيده اليك وقل : « اللهم انى لا أستطيع أن أخوض معارك الحياة وحيدا ، فأسألك يارب المدد والعون . اللهم اغفر لى أخطائى ، وطهر قلبى من الاثم ، وأنر أمامى السبيل الى السلام ، والأمان ، والعافية ، واعمر قلبى بحب الناس جميعا ، لا أستثنى منهم أعدائى ، انك ، يارب ، سميع قريب مجيب الدعاء » .

الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك

في عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة أقامت دوائر التعليم وأقعدتها فى طول البلاد وعرضها ، وتقاطر رجال التعليم من كل حدب وصوب ليشاهدوا هذه « الظاهرة » .. فقبل ذلك التاريخ ببضعة أعوام ، وفد على مدينة « بيل » شاب شق طريقه الى المدينة بعرق جبينه ، فاشتغل تارة خادما فى مطعم ، وتارة أخرى اشتغل بجمع الحطب ، واشتغل طورا بائعا متجولا .. ثم لم تمض ثمانية أعوام على وصوله الى المدينة ، حتى كان يُحتفل بتنصيبه رئيسا لاحدى الجامعات الكبرى فى أمريكا — وهى جامعة شيكاغو — وهو بعد فى الثلاثين من عمره ! وهز رجال التعليم رؤوسهم انكارا واستنكارا وانهال النقد على هذا « الفتى العجيب » كالسيل الجارف .. فتارة يوصف بأنه حدث غر ، وتارة يرمى بأنه

قليل الخبرة والتجربة ، وتارة أخرى يتهم بأن له فى التعليم آراء شاذة ناشزة .. حتى الجرائد ساهمت بنصيب فى هذه الحملة وكالت له النقد جزافا .

وفى يوم الاحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة ، قال صديق لوالد « روبرت مايناردهتشينز » — وهو اسم الشاب — : « لقد روعت ، هذا الصباح ، حين قرأت النقد الذى تكيله الجرائد لولدك » فقال هتشينز الأب : « نعم انه نقد مرير ، ولكن تذكر أنه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه اليك ! » وقد أدرك هذه الحقيقة عينها « أمير ويلز » الذى أصبح فيما بعد الملك ادوارد الثامن ملك الانجليز (دوق وندسور الآن) .

كان اذ ذاك طالبا فى كلية « دارتموث » البحرية ، وكان ولى العهد فى الرابعة عشرة من عمره حينئذ .. وفى ذات يوم وجده الضباط يبكى وينتحب ، فلما استطلعه سبب بكائه رفض أن يصرح به فى مبدأ الأمر ، وأخيرا قال ان بعض الطلبة ضربوه . وجمع قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم ان الأمير فى الواقع لم يشكوهم اليه ، ولكنه يود أن يقف على السبب الذى دفعهم الى ضربه .. وبعد همهمة ، وتمتمة ، ودمدمة ، وجد الطلاب الجرأة للافضاء بالسبب ، فقالوا انهم أرادوا أن يتباهوا ، فى مستقبل أيامهم ، حين يصحبون ضباطا وقوادا فى بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك !

فاعلم اذن حين يوجه اليك الضرب ، أو النقد ، أن فى ذلك

اعترافا بقدرك وأهميتك ، وأن فيه اقرارا بأنك فعلت شيئا فذا لفت الانظار اليك .

وكثير من الناس يجدون التشفى فى اتهام شخص يفوقهم ثقافة ، أو مركزا أو نجاحا . مثال ذلك ، أننى فى خلال تأليفى لهذا الكتاب ، تسلمت رسالة من سيدة تصب فيها جام نقمتها على الجنرال « وليم بوث » مؤسس « جيش الخلاص » Salvation Army . وكنت قبل ذلك قد أذعت حديثا بالراديو أمتدح فيه الجنرال بوث واثنى عليه . وقد كتبت الى هذه السيدة تقول ان الجنرال بوث اختلس ثمانية ملايين دولار من المال الذى جمعه لمساعدة الفقراء والمعوزين . والتهمة فى الواقع سخيفة ، ولكن هذه المرأة لم تكن تستهدف الواقع. وانما كانت تبغى التشفى من رجل أرفع منها بمراحل . وقد ألقيت برسالتها فى سلة المهملات ، وحمدت الله على أننى لم أكن زوجا لها ! فان هذه الرسالة لم تزدنى علما بالجنرال بوث — كما كانت تبغى كاتبتها — وانما زادتنى علما بكاتبتها فكما قال شوبنهور : «ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة فى البحث عن أخطاء رجل عظيم » .

وقلما يصدق المرء أن رئيسا لجامعة كبرى يمكن أن يسلك فى عداد « ذوى النفوس الدنيئة » ، ورغم ذلك فان رئيسا سابقا لجامعة ييل هو « تيموثى داويت » ، وجد متعة عظمى فى اتهام رجل مرشح لرياسة الجمهورية الأمريكية

كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من انتخاب المرشح يقول :

« لو أن هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك أعراضهن ، ولألفينا شرفنا يوطأ بالأقدام ، ولأصبحنا طريدى الفضيلة ، أعداء لله والانسانية » .

أولا يختلط عليك الأمر وتحسب أن هذا الاتهام يوجه الى هتلر مثلا ؟ غير أنه كان موجها الى « توماس جيفرسن » . وقد تسأل .. أى « توماس جيفرسن » تعنى ؟ انه ليس على التحقيق « توماس جيفرسن » الخالد ، محرر « وثيقة الاستقلال » ، وأبو الديمقراطية الحانى عليها ؟ نعم ! هذا هو بالذات !

ثم من تظنه الأمريكى الذى اتهم بأنه « منافق » ، « مدع » ، « لا يفترق عن القتلة والمجرمين فى شىء » ؟ وصورته ، فضلا عن هذا ، احدى الجرائد فى رسم هزلى يمثله واقفا على المقصلة وتوشك السكين أن تجتز عنقه ، والناس من حوله يتغامزون عليه ، ويتندرون به ؟ ذلك هو جورج واشنجتون ! ! .

لكن هذا حدث فى زمن مضى وانقضى ، وعسى أن تكون الطبيعة البشرية قد ارتقت وتقدمت . ولنأخذ مثالا « الأدميرال بيرى » ، المستكشف الذى أذهل العالم بوصوله فى السادس من شهر ابريل عام ١٩٠٩ الى القطب الشمالى ذلك الهدف الذى قصرت دونه همم الرجال ، ولاقى الكثيرون

حتوفهم دون أن يبلغوه •• ولقد أوشك « بيرى » أن يموت قبل أن يصل الى هدفه ، من الجوع والبرد ، اذ تجمدت ثمان من أصابع قدميه حتى اضطر الى بترها ، وناءت عليه المصائب والأحداث بكلكلها حتى أوشك على الجنون ! •

لقد ثارت عليــه ثائرة رؤسـائه ، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس ، راحوا يدعون له بالتوفيق ، حتى ذاع اسمه واشتهر ، ومن ثم حقد عليه رؤساؤه ، واتهموه بأنه جمع المال بقصــد الاستكشاف العلمى ، ولكنه بدده فى رحلة عقيمة الى القطب الشمالى ! والأرجح أن رؤساءه صدقوا التهمة التى لصقوها به ، فان من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه ! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على اذلال « بيرى » واذلال كبريائه قويا عاتيا ، حتى أن بيرى لم يستطع المضى فى رحلتــه الى القطب الشمالى الا بأمر من « ماكنلى » رئيس الجمهورية نفسه ! •

فهل تحسب أن بيرى كان يلقى من التهم ما لقى لو أنه لبث « موظفا » فى وزارة البحرية الأمريكية ؟ كلا على التحقيق! فماذا تكون أهميتــه حينئذ حتى تثـار حــوله الأقاويل والأحاديث ؟ •

ولقد مر « الجنرال جرانت » بتجربة أسوأ من هذه بكثير ففى عام ١٨٦٢ كسب الجنرال جـرانت لجيــوش الشمال — فى الحرب الأهلية الأمريكية — أكبر معركة حاسمة ، وبهذا

غدا معبود الجماهير فى يوم وليلة ، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى فى أوربا • ثم لم تكد تمضى ستة أسابيع على هذا النصر المبين ، حتى قبض على « جرانت » العظيم ، وانتزع جيشه منه ، فبكى من فرط الاذلال واليأس كما يبكى الطفل !

فلماذا قبض على الجنرال جرانت ؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه منه ، واستثار حفيظتهم عليه ! واذن ، فاذا انتابك القلق من جراء تهمة ألصقت بك ، أو نقد وجه اليك ، فاليك القاعدة رقم ١ :

تذكر أن النقد الظالم انما هو اعتراف ضمنى بقدرك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه اليك •

الفصل الحادى والعشرون

كن عصياً على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سميدلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » ، والذى أثر عنه أنه من أحزم القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة ، فأخبرنى بأنه فى صباه كان يتلهف على الشهرة الذائعة ، والجاه العريض ، والشخصية القوية ، ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه اليه ويثور لأتفه ما يمس الكرامة والكبرياء . غير أن الأعـوام الثلاثين التى قضاها فى البحرية غيرت طباعه ، وجعلته أمنع من أن ينال منه النقد . قال لى : « لقد طالما ذقت صنوفا من الاهانة والاذلال ، وطالما رميت بأننى كلب عقور ، وحية رقطاء ، وثعلب مراوغ .. وطالما لعننى خبراء فى فن الشتم فلم يدعوا شيئا من أقذع ألوان السباب الا رمونى به . فهل ترانى كنت ألقى الى كل ذلك بالا ؟ كلا ! ولو أننى اليوم سمعت واحـدا يسبنى لمـا حـولت نظرى اليه لأرى من عساه أن يكون ! » فاذا كان بتلر عصيا على القلق ، فانه والحق يقال ، على نقيض الكثيرين منا الذين يأخذون أتفه اللوم مأخذ الجد ، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكدر .

أذكر أن محررا فى جريدة « نيويورك صن » ، حضر منذ سنوات احدى المحاضرات فى معهدى ، واذا به فى اليوم التالى يهاجمنى على صفحات جريدته ، وينتقد طريقتى فى التدريس .. فهل ترانى ثرت ثورة مضرية لهذا الانتقاد العلنى ؟ نعم . الى حد ما . فقد أخذت هذه الحملة على أنها اهانة موجهة الى شخصى ، وخاطبت « جبل هودجز » مدير تحرير الجريدة تليفونيا ، وطلبت اليه أن ينشر مقالا يضمنه الحقائق المجردة بدلا من أن يحشوه بالهزء والسخرية . وبرغم أننى كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لاأكثر . الا أننى آسف اليوم على ما فعلت .. فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع أنظارهم على المقال اطلاقا ، وأن نصف الذين قرأوه أخذوه على أنه دعابة بريئة . وأن نصف الذين حملوه محمل الجد قد نسوه تماما فى خلال أسابيع معدودات ! .

وانى لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير فى زيد أو عبيد من الناس أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير فى أنفسهم منذ يفتحون أعينهم على اليوم الجديد ، حتى يأوون الى مضاجعهم ، وان صداعا خفيفا يلم بهم لهو كفيل بأن يلهيهم عن خبر موتى أو موتك ! .

وحتى لو نالنا من الناس كذب وافتراء ، وطعن يوجه الى ظهورنا جهرا أو فى الخفاء ، فلا ينبغى أن يحزننا هذا .

أم هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام ؟ لقد خانه واحد من حوارييه الاثنى عشر المقربين لقاء رشوة تقدر ، بعملتنا الحالية ، بنحو تسعة عشر دولارا ! وهجره آخر هجرا غير كريم حين أحدق به الخطر وأقسم ثلاثا بأنه لايعرف المسيح فلماذا ننتظر نحن خيرا مما نال السيد المسيح ؟! .

لقد اكتشفت منذ سنوات أننى وان عجزت عن عقل ألسنة الناس حتى لا يطلقوها فى ظلما وعدوانا ، الا أنه وسعنى أن أفعل ما هو خير من هذا .. أن أتجاهل لوم الناس ونقدهم ! .

ودعنى أوضح لك ماأعنى : اننى لاأطلب اليك أن تتجاهل النقد اطلاقا ، وانما أقصد النقد الظالم المغرض . سألت ذات يوم « اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد — والله يعلم كم لاقت منه ، فلعلها تهيأ لها من الأعداء أكثر مما تهيأ لامرأة سواها عاشت فى البيت الأبيض — فأجابتنى بأنها ، كانت فى صباها على قدر كبير من الحياء ، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس ، وكانت تخشى النقد وتتقيه ، حتى أنها قالت ذات مرة لعمتها شقيقة تيودور روزفلت : « اننى أحجم عن هذا العمل أو ذاك خشية النقد ، فماذا تنصحيننى؟ » وحدجتها عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت : « لا تهتمى بما يتقول به الناس عليك مادمت تقبلين على عمل وأنت واثقة من أنك على صواب » وقد عملت مسز روزفلت بهذه النصيحة فكانت لها سندا قويا فى مستقبل حياتها .

عندما خاطب « تشارلس شواب » — صاحب مصانع الصلب الشهيرة — طلبة جامعة « برنستون » ، صرح لهم بأن أهم درس وعاه فى حياته ، تلقاه على يد رجل ألمانى عجوز كان يشتغل فى مصانعه . فقد حدث أن اشتبك هذا الألمانى ، فى خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع فى جدل حاد حول الحرب والموقف السياسى ؛ فما كان من العمال فى فورة حماستهم الا أن طوحوا به فى النهر ! قال شواب : « وعندما أتانى هذا العجوز ملطخا بالوحل ، مبتلا بالماء ، سألته ماذا فعل بالعمال الذين قذفوا به فى النهر فأجاب : « لا شىء لقد ضحكت ! » وقد صرح شواب بأنه اتخذ كلمة هذا الرجل الألمانى شعارا له منذ ذلك الحين ! وتتجلى فائدة هذا الشعار على الأخص حين تغدو هدفا لنقد ظالم مغرض . فأنت ولا ريب قدير على رد الصاع صاعين للرجل الذى يتصدى للرد على انتقادك له ، ولكن ماذا عساك تفعل للرجل الذى يضحك من انتقادك له ؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذى ساير الحرب الأهلية الأمريكية ، لو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقد يصيبه سخف وحماقة . قال لنكولن : « لو أننى حاولت أن أقرأ لا أن أرد وحسب كل ما وجه الىّ من نقد لشغل هذا كل وقتى ، وعطلنى عن أعمالى . اننى أبذل جهدى فى أداء واجبى ،

فاذا أثمرت جهودى فلا شىء من النقد الذى وجه الى يهمنى من بعد ذلك ، واذا خاب مسعاى ، فلو أقسمت الملائكة على حسن نواياى لما أجدى هذا فتيلا ، فحسبى أننى أديت واجبى وأرضيت ضميرى » •

واذن ، فعندما يوجه اليك النقد ظلما وعدوانا ، تذكر القاعدة رقم ٢ :

ركز جهودك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب ، وأصم أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين •

الفصل الثاني والعشرون

حماقات ارتكبتها

في أحد أدراج مكتبي ملف خاص مكتوب عليه « حماقات ارتكبتها » . وأنا أعتبر هذا الملف بمثابة سجل واف للأخطاء والحماقات التي ارتكبتها . وبعض هذه الأخطاء أمليته على سكرتيرتي فتولت هي كتابته ، أما بعضها الآخر ، فقد خجلت من املائه ، فكتبته بنفسي !.. ولو أنني كنت أمينا مع نفسي لكان الأرجح أن يمتلىء مكتبي بالملفات المكتوب عليها « حماقات ارتكبتها » ! .

وعندما أستخرج سجل أخطائي ، وأعيد قراءة الانتقادات التي وجهتها الى نفسي ، أحس أنني قادر ، مستعينا بعبر الماضي ، على مواجهة أقسى الصعاب ، وأعصى المشكلات .

لقد اعتدت فيما مضى أن ألقي على الناس مسئولية ما ألقاه من مشكلات ، ولكني اذ تقدمت بي السن — وازدادت حكمتي فيما أخال — أدركت آخر الأمر ، أنني وحدي المسئول عما أصابني من سوء . وفي ظني أن كثيرا من الناس يدركون ما أدركت . ولقد قال نابليون وهو في منفاه بجزيرة

سانت هيلانة : « لا أحد سواى مسئول عن هزيمتى • لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسى » ! •

ودعنى أحدثك عن رجل برع فى « فن » مراجعة النفس ، ومناقشتها الحساب ، ذلك هو « هـ • ب هاول » • وعندما أعلن نبأ موته المفاجىء فى فندق « أمباسادور » بنيويورك ، فى الحادى والثلاثين من شهر يوليو عام ١٩٤٤ ، أصيب حى « وول ستريت » — حى رجال الأعمال والمال — بصدمة قاسية زلزلته ، فقد كان الرجل ماليا كبيرا ، ورئيسا لمجلس ادارة المصرف التجارى الوطنى ، ومديرا لعــدة شركات كبرى • لم يتلق هذا الرجل قدرا يذكر من الثقافة ، وانما بدأ حياته العلمية كاتبا بسيطا فى متجر ريفى • وحين سألته أن يقص على قصة نجاحه فى الحياة ، قال : « اننى أحتفظ ، منذ أمد بعيد ، بمفكرة صغيرة فى جيبى أدون فيها المقابلات التى يتعين على أن أنجزها فى يومى • وتعلم أسرتى أننى أخصص مساء يوم السبت من كل أسبوع لمراجعة نفسى فيما كسبت واكتسبت طوال الأسبوع ، فما أن أتناول عشائى حتى أخلو لمفكرتى الصغيرة ، وأستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش دار ، وكل عمل أنجز خلال الأسبوع منذ صباح يوم الاثنين — بداية الأسبوع — ثم أسأل نفسى : « أى أخطاء ارتكبت هذا الأسبوع ؟ وأى توفيق صادفت ؟ وكيف كنت أستطيع

أن أستزند من التوفيق ؟ وأية دروس أعيها من تجارب هذا الأسبوع ؟» وكثيرا ماأخرج من هذه المراجعة مغتما وقد أذهلني عدد ما ارتكبت من أخطاء ! ولكن الشيء الذى كنت ألحظه دواما هو أن أخطائى تقل تدريجيا أسبوعا بعد أسبوع • وما زلت ملتزما هذه الخطة فى مراجعة النفس منـــذ سنين طويلة ، وأحسب أنها قد قيضت لى من النجاح أكثر مما قيض لى أى شىء آخر ! » •

ولعل « هاول » قد استعار هذه الطريقة فى « مراجعة النفس » من « بنيامين فرانكلين » ، الا أن الفارق الوحيد بينهما أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى تحل نهاية الأسبوع ، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء •• وقد اكتشف فرانكلين أن هناك ثلاثة عشر خطأ خطيرا يقترفها على الدوام ، وهذه أهم ثلاثة منها : تضييع الوقت سدى ، والانشغال بالتوافه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى• ورسخ فى ذهن فرانكلين أنه ما لم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم فى الحياة شيئا يذكر ، ومن ثم عمد الى تخصيص أسبوع لمحاربة كل نقيصة من نقائصه على التوالى ، وأفرد سـجلا يدون فيه يوما بيوم أنبـاء انتصاره على نقائصه أو هزيمته • وقد لبث فرانكلين فى حرب ضد أخطائه أكثر من عامين ، فلا عجب أن غدا واحدا من أقرب المقربين الى قلوب الأمريكيين ! •

وانك لتجدن الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لأنفه ما يوجه اليهم من اللوم ، أما العقلاء فيتلهفون على ادراك ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على تلافيه . وفى هذا الصدد يقول « والت ويتمان » : « أتراك تعلمت دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك ، وآزروك ، وحنوا عليك ، أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك ، وانتبذوك ، وقسوا قلوبهم لك ؟ » .

وليت شعرى ، لماذا ننتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه ؟ أفليس الأكرم لنا أن نكون نحن نقاد أنفسنا ولائميها ؟ دعنا اذن نفتش عن أخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافى ، قبل أن يفتح أعداؤنا أفواههم بكلمة لوم ، أو بعبارة نقد . وهذا هو ما فعله العلامة « تشارلس داروين » اذ أنفق خمسة عشر عاما ينتقد نفسه !.. فانه حين فرغ من تسويد كتابه الخالد « أصل الأنواع »[1] ، أدرك أن نشر هذا الكتاب الذى تضمن الثورة على نظرية « خلق الانسان » التقليدية ، خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال الدين خاصة ، ومن ثم نصب نفسه ناقدا لنفسه ، وأنفق خمسة عشر عاما أخرى ، غير التى قضاها فى تأليف نظريته ، يراجع نظريته ، ويتحدى منطقه ، وينتقد اكتشافاته .

---

(١) Charles Darwin: "The Origin of Species"

افترض أن أحدا اتهمك بأنك غر أحمق ، فماذا عساك تفعل ؟ أتغضب ؟ أتثور ؟ لا تجب .. وانما انظر الى ما فعله لنكولن فى مثل هذا الموقف . فقد حدث أن وصفه « ادوارد ستانتون » ، وزير الحربية فى عهده ، بأنه « غر أحمق » ، وكان مبعث غضب ستانتون أن لنكولن لا يحسن سياسة الأمور ! اذ أنه – أى لنكولن – لكى يرضى أثرة أحد السياسيين ، وقع أمرا بنقل بعض فرق الجيش من مواقعها . ورفض ستانتون أن ينفذ هذا الأمر ، بل زاد على ذلك فوصف لنكولن بأنه « غر أحمق » لأنه وقع هذا الأمر . فلما تناهى قول ستانتون الى لنكولن ، قال الأخير : « اذا كان ستانتون يقول اننى غر أحمق فلا بد أننى كذلك ، فانه يوشك أن يكون صائبا فى كل ما يقول . سأذهب اليه لأتحقق من الأمر بنفسى » .

وذهب اليه لنكولن ، فأقنعه ستانتون بأن توقيع هذا الأمر كان فى غير محله ، فسحب لنكولن الأمر ! نعم ، هذا هو كل ما حدث ! فقد رحب لنكولن بالنقد حين عرف أنه نقد نزيه ، قائم على الحقائق المجردة ، وهدفه وضع الأمور فى نصابها .

وأخلق بك وبى أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد ، فاننا على التحقيق « لا نأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع » . والعبارة الأخيرة من قول « تيودور

روزفلت » حين كان رئيسا للولايات المتحدة أما « أينيشتين » أعظم المفكرين الموجودين على قيد الحيـاة ، فيصرح بأنه مخطىء فى آرائه تسعة وتسعين فى المائة من الوقت ! •

يقول « لاروشفوكو » : ان آراء أعدائنا فينا أدنى الى الصواب من آرائنا فى أنفسنا » • وأنا أعلم أن هذا القول حق ، أو هو يصدق فى معظم الأحيان ، وبرغم ذلك ، فما أن يتصدى أحد لانتقادى حتى أتهيأ للدفاع حتى قبل أن يفرغ الناقد ما فى جعبته • اننا جميعا ميالون الى دفع اللوم ، والى الترحيب بالمديح ، فما نحن بمنطقيين، وانما نحن عبيد لعواطفنا ، ومثـل منطقنا كمثل قارب تتقاذفه أمواج بحر صـاخب مضطرب •• هذا البحر الزاخر هو عواطفنا •

* * *

أعرف رجلا كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة ، كان يذهب الى حد طلب النقد بلسانه ! فعندما بدأ بتوزيع الصـابون لحساب شركة « كولجيت » ، لم يوفق كثيرا فى مهمته ، فكان اذا رده أحد العملاء خائبا ، تجول فى الشارع متسائلا : أى خطأ ارتكبه ؟ أتراه لم يسهب فى شرح قيمة الصابون ؟ أتراه كانت تعوزه الحماسة ؟ وفى أحيان كثيرة كان يعود أدراجه الى العميل ويقول له : « اننى لم أعد اليك لألحف فى السؤال ، وانما أتيت أطلب النصح ، فهلا تكرمت باطلاعى على الخطأ الذى اقترفته حين عرضت عليك بضاعتى

منذ دقائق ؟ » وقد أكسبته هذه الطريقة كثيرا من الأصدقاء ، وكثيرا من النصائح التى لا تقوم بثمن . أتعرف أين هو الآن ؟ انه مدير « شركة صابون كولجيت ، وبالموليف ، وبيت » أكبر الشركات العالمية لانتاج الصابون .. ذلك هو « ا . هـ . ليتل » . وفى خلال العام الماضى كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال ربحا فى أمريكا . فقد بلغ ربحه فى ذلك العام ٢٤٠,١٤١ دولارا .

فلماذا لاتفعل مثلما فعل «هاول» ، و «بنيامين فرانكلين»، و « ا . هـ . ليتل » ؟ .

فلكى تتقى القلق الذى يجلبه لك النقد ، اليك القاعدة رقم ٣ :

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والأخطاء التى ارتكبتها واستحققت النقد من أجلها ، وعد اليه بين حين وآخر لتستخلص منه العبر التى تفيدك فى مستقبلك ؛ وأعلم أن من العسير أن تكون على صواب طول الوقت ، فلا تستنكف أن تفعل مثلما فعل « ا . هـ . ليتل » : اسأل الناس النقد النزيه ، الصريح ، الأمين .

الجزء السادس فى سطور

كيف تتجنب القلق الذى يجلبه النقد

القاعدة رقم ١

النقد الظالم ينطوى غالبا على اطراء متنكر ؛ فمعناه – على الأرجح – أنك أثرت الغيرة والحسد فى نفوس منتقديك .

القاعدة رقم ٢

ركز جهدك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب ، وأصم أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والأخطاء التى ترتكبها وتنتقد بسببها ، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه ، العف ، الأمين .

الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

الفصل الثالث والعشرون

كيف تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك

لماذا ترانى أكتب فصلا عن اتقاء الاعياء فى كتاب هدفه علاج القلق ؟ الجواب بسيط : فالقلق غالبا وليد الاعياء ، أو هو أدنى الى الوقوع مع الاعياء . وأى طالب يدرس الطب يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض الأخرى . كما أن أى طبيب نفسانى يسعه أن ينبئك بأن الاعياء يقلل من قوة مقاومتك لعواطف الخوف والقلق . ومن ثم ففى دفع الاعيـاء دفع للقلق كذلك . هذه هى الحقيقة التى أكدها « الدكتور ادموند جاكوبسون » الذى ألف كتابين فى « الاسترخاء » Relaxation

« الاسترخاء المطرد » ، و « يجب أن تسترخى »[1] . وقد ظل جاكوبسون سنين عدة مديرا لمعامل « الفسيولوجيا الاكلينيكية » بجامعة شيكاغو ، وأنفق هذه السنين يبحث فى استخدام الاسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج ، وقد صرح بقوله : « ان أى مرض عصبى ، أو خلل عاطفى ، لا يمكن أن يحدث مع وجود الاسترخاء التام » .

ويمكننا أن نصيغ هذا القول صياغة أخرى فنقول : « لن يتسنى لك أن تواصل القلق اذا استرخيت » .

واذن ، فلكى تتقى الاعياء الذى ينجم عنه القلق ، التزم القاعدة الأولى :

أكثر من الراحة ، واسترخ قبل أن يفاجئك التعب .

وقد اكتشف الجيش الأمريكى ، بعد تجارب كثيرة ، أن الجنود يسعهم أن يصمدوا للسير أمدا أطول ، اذا هم ألقوا عتادهم واستراحوا عشر دقائق فى كل ساعة ؛ ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكى .. فان القلب يدفع من الدماء فى الشرايين كل يوم ما يكفى لملء عربة من

---

(١) Dr. Edmund Jackobson: "Progressive Relaxation" — "You Must Relax"

عربات قطار البضاعة ! كما أنه يبذل من المجهود فى خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم فى كوم ارتفاعه عشر أقدام ! والقلب، بعد هذا ، يقوم بهذه المهمة الشاقة التى لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين ، أو سبعين ، أو ربما تسعين عاما •• فكيف يصمد القلب لهذا المجهود ؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور « والتر كانون » ، فيقول : « يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل بلا توقف ، والحقيقة غير هذا •• فان ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى • والقلب اذ ينبض بمعدل سبعين نبضة فى الدقيقة — وهو المعدل العادى — فانما يشتغل فى الواقع تسع ساعات فقط فى كل أربع وعشرين ساعة ، أى أن مجموع فترات الراحة التى يلتزمها القلب يبلغ خمس عشر ساعة فى اليوم ! » •

وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، استطاع « ونستون تشرشل » ، وهو يومئذ قد جاوز الستين من عمره ، أن يشتغل ست عشرة ساعة فى اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التى تخوضها الامبراطورية البريطانية •• فهل تدرى كيف استطاع تشرشل أن يفعل هذا ؟ كان يعكف على العمل وهو فى فراشه حتى الساعة الحادية عشرة صباحا ؛ فيقرأ الأوراق ويصدر الأوامر ، ويجرى المحادثات التليفونية ، ويعقد الاجتماعات العاجلة • حتى اذا تناول غداءه عاد الى

الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة . وفى المساء يعود الى الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل أن يتناول عشاءه فى تمام الثامنة مساء ؛ لهذا لم يشك تشرشل التعب .. ولأنه أكثر من الراحة وسعه أن يصمد للعمل ، وأن يقبل عليه كل يوم فى نشاط متجدد .

لقد استطاع « جون د . روكفلر » الأب أن يضرب رقمين قياسيين : الأول أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم فى عهده ، والثانى أنه عاش حتى سن الثامنة والتسعين . فكيف تأتى له ذلك ؟ أما طول عمره ، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة ، أما السبب الثانى فهو اعتياده الاغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم ، فى غرفة مكتبه . كان يستلقى على أريكته فى غرفة المكتب ، ويستسلم للراحة التامة فلا يقوى حتى رئيس الجمهورية على ازعاجه ولو بحديث تليفونى ! .

* * *

حدثنى « كونى ماك » لاعب « البيسبول » البارع القديم ، أنه لو فاته الاغفاء ولو لمدة خمس دقائق قبيل بدء المباراة ، لتولاه الاعياء ، وتخلت عنه براعته بعد الجولة الخامسة على الأكثر ! .

وسألت ذات مرة « اليانور روزفلت » كيف وسعها أن

تصمد لأعبائها الضخمة طوال السنوات الاثنتى عشرة التى قضتها فى البيت الأبيض ، فقالت انها اعتادت قبل أن تقابل أحد الوفود ، أو تلقى احدى الخطب ، أن تجلس فى مقعد وثير ، وتغمض عينيهـا ، وتسترخى لمـدة عشرين دقيقة ، ومن ثم يدب فيها الانتعاش ويسرى النشاط فى أوصالها .

وقابلت أخـيرا « جين أوترى » فى غرفتـه بحديقـة « ماديسون سكوير » حيث كان يستعد للاشتراك فى المباراة الدوليـة لركوب الجيـاد الجامحة (روديو) ، فرأيت فى الغرفة سريرا من أسرة جنود الجيش ، فلما سألته عن علة وجوده قال : « اننى أستلقى عليه ظهر كل يوم ، لأستريح ساعة قبل أن أنزل الى ساحة اللعب . وحين أكون مضطلعا بالتمثيل فى أحد الأفلام ، كثيرا ما أغفو فى مقعد كبير لمدة عشر دقائق فيما بين منظر وآخر . ان مثل هذه الاغفاءة ، على قصرها ، تجدينى كثيرا » .

ويعزو « اديسون » نشاطـه الجبـار ، وقوة احتماله الخارقة ، الى اعتياده الاغفاء أينما كان ووقتما شاء .

قابلت أخيرا « هنرى فورد » قبيل الاحتفال بعيد ميلاده الثمانين ، فدهشت اذ رأيته فى أوج قوته وعنفوان نشاطه ، وسألته عن السر فى هذا فقال : « اننى لا أظل واقفا حيث يمكننى الجلوس ، ولا أظل جالسا حيث يمكننى الاستلقاء ! » .

وكان « هوراس مان » الملقب بأبى التربية الحديثة ، يفعل الشيء نفسه حين تقدمت به السن . فحين اختير رئيسا لكلية أنطاكية ، اعتاد أن يتمدد على أريكة حين يقابل طلبته لأمر أو لآخر .

ولعلك تتساءل الآن كيف يتسنى لك أن تفعل مثلما يفعل هؤلاء . فان كنت كاتبا على الآلة الكاتبة فلن يتسنى لك طبعا أن تغفو كما كان يفعل اديسون . وان كنت كاتب حسابات فانك لا تستطيع أن تتمدد على أريكة بينما أنت تحدث رئيسك . ولك العذر فى هذا التساؤل .. ولكنك ان كنت تقطن قريبا من محل عملك ، بحيث تعود الى منزلك لتناول الغداء ، فانك على التحقيق يسعك أن تغفو ولو عشر دقائق بعد الغداء . . فهذا هو ما اعتاد الجنرال « جورج مارشال » أن يفعله ابان كان قائدا لجيش الولايات المتحدة ، خلال الحرب الأخيرة . فاذا تعذر عليك أن تغفو ظهرا ، فانك على الأقل تستطيع أن تستلقى على أريكة قبيل العشاء . فاذا نمت ساعة فى اليوم ، فانك بذلك تضيف ساعة الى ساعات يقظتك . لماذا ؟ وكيف ؟ لأن ساعة تنامها فى خلال النهار مضافة الى ست ساعات تنامها ليلا فيكون المجموع سبع ساعات ، أجدى عليك من ثمانى ساعات من النوم المتواصل ليلا ! .

والعامل يسعه أن يزيد انتاجه لو سلخ من النهار ساعة

فى النـوم • وقد أثبت « فردريك تايلور » هـذه الحقيقة حين كان مهندسا اداريا لاحدى شركات الصلب الشهيرة • فقد لاحظ أن كلاً من العمال ينقل ، فى المعدل ، نحو اثنى عشر طنا ونصف طن فى اليوم ، ثم بعد هذا يدركه الاعياء • فأجرى دراسة علمية لأسباب التعب عامة ، صرح بعدها بأن العامل من هؤلاء يسعه أن ينقل سبعة وأربعين طنا فى اليوم ، — أى يضاعف انتاجه أربع مرات — ومع ذلك لا يحس بالتعب • كيف ؟ لقد تخير تايلور أحد العمال ليجرى عليه تجربته ، وأمسك بساعة فى يده وراح يقول للعامل وهو ينظر فى ساعته : « الآن اشتغل •• الآن استرح ••• اشتغل ••• استرح ••• » فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة وأربعين طنا من الحديد فى خلال ساعات العمـل المقررة ! والسر فى ذلك أن العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب • وكان مجموع ما يشتغله فى كل ساعة هو ٢٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة أى أنه كان يستريح أكثر مما يشتغل ، ومع ذلك فقد أنجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الاطلاق ! •

دعنى اذن أكرر ما أسلفت :

افعل كما يفعـل الجيش : استرح فى فترات متقطعة • بل افعل كما يفعل قلبك : استرح قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تزيد ساعة الى ساعات يقظتك •

الفصل الرابع والعشرون

كيف تتخلص من التعب

اليك حقيقة مدهشة : ان العمل الذهنى وحده لا يفضى الى التعب . قد يبدو لك هذا القول سخيفا ، ولكن طائفة من العلماء حاولت منذ بضعة أعوام ، أن تتعرف على مدى احتمال المخ الانسانى للعمل قبل أن يدركه الكلل ، ولشد ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا أن الدماء المندفعة الى المخ ومنه وهو فى أوج نشاطه ، خالية من كل أثر للتعب . فأنت اذا أخذت « عينة » من دماء عامل يشتغل بيديه بينما هو يزاول عمله لرأيتها حافلة « بخمائر » التعب ، وافرازاته ؛ أما اذا أخذت « عينة » من الدماء المارة بمخ عالم مثل « اينشتين » ، فلن تجد بها أثرا لخمائر التعب ، حتى فى نهاية يوم حافل بالنشاط الذهنى .

فالمخ يسعه أن يزاول النشاط عشر أو اثنتى عشرة ساعة بقوة لا تهن ولا يدركها الاجهاد فاذا كان المخ الانسانى لا يعتريه التعب قط ، فما الذى يشعرنا بالتعب اذن ؟ . يقول الأطباء النفسيون ان معظم التعب الذى نحسه ناشىء

عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية . وفى ذلك يقول الدكتور « هاد فيلد » الانجليزى فى كتابه « سيكولوجية القوة »[1] : « ان الجانب الأكبر من التعب الذى تحسه ناشىء عن أصل ذهنى ، بل الحقيقة أن التعب الناشىء عن أصل جثمانى لهو غاية فى الندرة » .

ويذهب الطبيب النفسى الأمريكى « ا. ا. بريل » الى أكثر من هذا فيقول : « ان مائة فى المائة من التعب الذى يحسه العمال الذين يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع الى عوامل نفسية ، أى عاطفية » .

فأى العوامل العاطفية ترى يشعر العمال « الجالسين » بالتعب ؟ أهو السرور ؟ أم الرضـاء ؟ كلا على التحقيق ! بل التبرم والضيق ! والاحساس بعدم التقدير ، والقلق ! .. تلك هى العوامل العاطفية التى تشعر الموظفين بالتعب ، الذى بدوره يضعف مقاومتهم الجثمانية ، لأبسط الأمراض ، ويقلل من انتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار الى بيوتهم وهم يمسكون أدمغتهم من الصداع « العصبى » — أى الذى لا أصل عضوى له — نعم ! نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترا عصبيا فى أجسامنا . وقد أشارت الى ذلك « شركة

---

(١) J.A. Hadfield: "The Psychology of Power"

مترو بوليتان للتأمين على الحياة » فى نشرة وزعتها ، بعنوان « التعب » وقالت فيها : « ان المجهود الشاق ، فى حد ذاته ، قلما يسبب التعب — ونقصد ذلك النوع من التعب الذى لا يزول بعد نوم عميق ، أو فترة معقولة من الراحة — وانما القلق والتوتر ، والثورات العاطفية ، هى العوامل الثلاثة الأساسية فى ابتعاث التعب ولو بدا أن المجهود العقلى أو الجثمانى هو الأصل والسبب . فاعلم أن العضلة المتوترة هى عضلة « عاملة » — أردت أم لم ترد ! — فارخها ، وادخر نشاطك لأعمال أهم وأجدى » .

* * *

كف الآن عن القراءة ، حيث تكون ، وراجع الوضع الذى تتخذه هل أنت منحن بجذعك على الكتاب ؟ هل تحس ألما فيما بين عينيك ؟ هل أنت جالس فى استرخاء على المقعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجهك مشدودة ؟ فاذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق ، فانك الآن ، وفى هذه اللحظة ، تتسبب فى خلق توتر عصبى وعضلى ، أى أنك بمعنى آخر تتسبب فى خلق تعب « عصبى » .

فما الذى يحدوك الى خلق هذا التوتر الذى لاضرورة له أثناء قيامك بعمل ذهنى ؟ يقول « جوسلين » :

« لقد وجدت أن السبب الأصيل فى ذلك هو الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج الى « احساس بالمجهود » مصاحب له ، والاخاب العمل ، وفشل المجهود ! » ومن ثم فاننا تنحنى بجذوعنا ، أو نشد عضلاتنا ، أو نرجع بأكتافنا الى الوراء ، مستنجدين بعضلاتنا لكى تشعرنا « بالمجهود » الذى نبذله ، وهو شعور لا أهمية له اطلاقا ! •

اليك حقيقة مدهشة ، ومفجعة فى آن معا : ان ملايين الناس الذين يضنون بأموالهم ، ويحرصون عليها ، يبذلون حيويتهم عن طيب خاطر ، ويبذرون فيها تبذيرا • فأيهما بالله جدير بأن يحرص عليه : المال أم الصحة ؟ فما علاج هذا التعب العصبى ؟ الاسترخاء • تعود الاسترخاء بينما أنت تزاول عملك كائنا ماكان ولا تحسب أن هذا الأمر أمر هين • فقد يحتاج الى أن تغير العادات التى اكتسبتها طول حياتك • يقول وليم جيمس : « ان مايعانيه الأمريكيون من التوتر ، وحدة المزاج ، منشؤة العادة لا أكثر ولا أقل » فالتوتر عادة ، والاسترخاء أيضا عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلى عنها ، والعادات النافعة يمكن اكتسابها •

وكيف تسترخى ؟ هل تبدأ بذهنك أولا ، أم تبدأ بأعصابك ؟ لاتبدأ بأيهما ، وانما ابدأ على الدوام بعضلاتك •

ولنقم هنا بتجربة أولية ، لنر كيف تؤتى ثمارها ، ولنتخذ عينيك موضوعا للتجربة • اقرأ هذه الفقرة الى نهايتها •

فاذا وصلت الى خاتمتها ، استند بظهرك الى ظهر مقعدك ، واغمض عينيك ، وقل لعضلات عينيك فى صمت : « استرخى استرخى • • كفى عن التوتر • • استرخى » وكرر فى خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة • •

والآن •• ألم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك تطيع أوامرك وتسترخى ؟ فها أنت فى دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر فى فن الاسترخاء • • ويسعك بعد هذا أن تكرر الفعل نفسه مع عضلات فكيك ، ووجهك ، وعنقك ، وكتفيك ، وجسدك جميعا • على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم • ويذهب الدكتور «ادموند جاكوبسون» مدير جامعة شيكاغو ، الى حد القول بأن ارخاء عضلات العينين كفيل وحده بأن يزيل توتر الجسد كله • ولعل مبعث أهمية العينين أنهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبى الذى يستنفده الجسم كله • وهذا أيضا هو السبب فى أن الكثيرين من أصحاء النظر يعانون من ألم فى أعينهم ، دون أن يعلموا أن السبب فى ذلك هو توتر عضلاتها •

* * *

تقول الروائية الشهيرة « فيكى باوم » أنها فى طفولتها ، صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس فى حياتها • كانت قدمها قد زلت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبتاها ، ورسغها ، فأنهضها هذا الرجل العجوز ، وكان فى سابق أيامه «بهلوانا»

فى « سرك » ، وهو يقول لها : « ان السبب فى أنك سقطت وآذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الاسترخاء . كان ينبغى لك أن ترخى عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق . تعالى معى لأريك كيف » .

وأخذ العجوز يلقنها كيف تسقط دون أن يصيبها أذى . لو أنها أرخت عضــلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على حبل ! .

وان فى وسعك أن تسترخى أينما كنت ، وكل ما عليك هو ألا تتكلف جهدا فى سبيل هذا الاسترخاء . فالاسترخاء ليس مجهودا يبذل ، وانما هو امتناع تام عن كل مجهود . وابدأ الاسترخاء دائما بارخاء عضلات عينيك ووجهك .

* واليك خمس نصائح تعينك على اتقان الاسترخاء :

١ — اقرأ أبدع كتاب أخرج فى فن الاسترخاء ، وأقصد به كتاب الدكتور « دافيد هارولد فنك » وعنوانه « تخلص من التوتر العصبى » [1] .

٢ — استرخ أينما كنت . دع عضلات جسمك تراخى كما يتراخى الجورب العتيق . وأنا أحتفظ فى مكتبى بجورب بنى اللون لأتعلم منه كيف أرخى عضلات جسدى . فاذا لم يكن لديك جورب تتعلم منه الاسترخاء ، اكتف بقطة . هل التقطت مرة قطة نائمة فى دفء الشمس ؟ اذا كنت فعلت ،

---

(١) Dr.David Harold Fink: "Release From Nervous Tension"

فلا شك أنك لاحظت كيف ترخى جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المبتلة بالماء .

٣ — اشتغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعى الاسترخاء فى جلستك .

٤ — راجع نفسك أربع أو خمس مرات فى اليوم ، وقل لنفسك : « أترانى أجعل عملى يبدو أصعب مما هو حقيقة ؟ أترانى أستخدم فى عملى عضلات من جسدى لا شأن لها بهذا العمل اطلاقا ؟ » فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الاسترخاء .

٥ — اختبر نفسك مرة أخرى فى نهاية اليوم ، وسائلها : « هل أنا متعب ؟ » فاذا كنت متعبا فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية المجهود الذى بذلته ، وانما « الطريقة » التى بذلت بها المجهود . يقول دانيل جوسلين : عندما أحس بالتعب ، أو بتوتر فى الأعصاب ، فى نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقينا أن مجهود ذلك اليوم كان عقيما من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء » فلو أن كل شخص وعى هذا الدرس ، اذن لقلت نسبة الوفيات الناشئة عن أمراض التوتر الشديد ، ولكفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق .

الفصل الخامس والعشرون

أيتها الزوجات : تجنبن التعب تحتفظن بشبابكن

فى خريف العام الماضى أوفدت سكرتيرتى الى «بوسطن» لتمضى دورة دراسية فى أعجب « مدرسة طبية » فى العالم كله . هل قلت « مدرسة طبية » ؟ ذلك لأن مقر الدراسة على أية حال ، هو « مستشفى بوسطن » . وتسير الدراسة فى هذه المدرسة بمعدل «حصة» واحدة كل أسبوع . والمدرسة بعد هذا ، تكاد تكون عيادة نفسية ، فى الواقع ، وان كان اسم المدرسة الرسمى هو « مدرسة علم النفس التطبيقى » ، ومهمتها الحقيقية هى « علاج » المرضى الناشئة أمراضهم عن القلق . ومعظم طلاب هـذه المدرسة من الزوجات ذوات العواطف الثائرة ، والأعصاب المتوترة .

كيف أنشئت هذه المدرسة ؟ فى عـام ١٩٣٠ ، لاحظ الدكتور « جوزيف هـ . برات » — الذى كان تلميذا لسير وليم أوسـلر — أن معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لا يشكون فى الواقع علة عضوية معلومة ، وان كانت ظواهر مرضهم تشبـه فى كثير ظواهر المرض العضوى . مثـال ذلك أن احـدى السيدات جاءت الى

المستشفى تشكو من التهاب مفاصـل يديها ، وتقول انها أبطلت استخدامهما اطلاقا من وطأة الألم . وجاءت أخرى تشكو أعراض سرطان فى المعدة ، وجاءت أخريات يعانين الصداع ، وأوجاع الظهر وغيرها ، وكن حقا يشعرن بالألم ، ولكن الفحص الطبى الدقيق ، أثبت ألا علة عضوية البتة بهؤلاء النسوة . وكان خليقا بأطباء الجيل القديم أن يقولوا لمثل هؤلاء السيدات انهن واهمات ، وان عللهن لا وجود لهـا الا فى مخيلاتهن .. ولكن الدكتور « برات » أدرك ألا فائدة ترجى من ازجاء النصح لهؤلاء الواهمات .. كان يعلم أن معظم هؤلاء السيدات لسن راغبات فى المرض ، فاذا كان تناسى أوجاعهن أمرا هينا لفعلنه دون حاجة الى نصح .. فماذا عساه فاعل لهن ؟ .

لقد افتتح هذه المدرسة — برغم ما أحاطها من شكوك المتشككين ، واستهزاء رجال الطب المتحذلقين — فأتت هذه المدرسة بالعجب العجاب ، واستطاعت ، فى الأعوام الثمانية عشر الماضية ، أن «تشفى» آلاف المرضى الذين التحقوا بها .

وتقول الدكتورة « روز هلفردنج » المستشارة الطبية لهذه المدرسة « ان من الأدوية الشافية للقلق ، افضاء الشاكى بمتاعبه الى شخص يثق به . وحين جاء المرضى الى هـذه المدرسة ، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم باسهاب وتفصيل، انتفى القلـق من أذهانهم . فان مجرد اجترار الشكوى

واختزانها فى الذهن واستئثار المرء بها ، كفيل بخلق التوتر العصبى » .

وقد شاهدت سكرتيرتى هذا القول الذى قالته الدكتورة « روز » يوضع موضع التجربة . فقد نهضت احدى طالبات المدرسة تتحدث عما يقلقها .. وكانت هذه الطالبة تعانى مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس ، ثم شيئا فشيئا ، أخذ صوتها ينجلى ، ونبراتها تتضح ، وأنفاسها تنتظم ، وأخذت الراحة تسرى فى كيانها ، وترتسم على وجهها ، حتى اذا اختتمت حديثها كانت تبتسم ابتسامة مشرقة .. فهل تراها حلت مشكلتها ؟ كلا ! فحل المشكلة لا يتأتى بهذه السهولة ، وانما الذى أحدث فيها هذا التحول ، هو مجرد « حديثها » الى شخص يسمع ويفهم ، ويحنو وينصح . نعم ! ان الذى أحدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التى تكمن فى .. الكلمات ! .

والتحليل النفسى يعتمد ، الى حد كبير ، على هذه القوة الشفائية التى تكمن فى الكلمات . فقد آمن المحللون النفسيون ، بأن المريض يسعه الخلاص من أزماته النفسية اذا دأب على الحديث عنها .. فلماذا كان ذلك كذلك ؟ ربما لأننا عن طريق الحديث يسعنا أن نكتسب نظرة أعمق الى مشكلاتنا أو ربما لأننا نزيح ، بالحديث ، المشكلة الجاثمة على صدورنا

واذن ، ففى المرة القادمة التى ينتابنا فيها القلق ، دعنا نبحث عن شخص نثق به ، لنفضى اليه بجلية متاعبنا • ولست أعنى بهذا أن نجعل من أنفسنا عبئا على الناس ، وأن نثقل على كل من « هب ودب » بمشكلاتنا ، بل دعنا نتخير شخصا نثق به ، ثم نضرب له موعدا لزيارته • وقد يكون هذا الشخص طبيبا ، وقد يكون محاميا ، أو من رجال الدين • فاذا جلست اليه قل له : « لقد أتيت لأسألك النصح • ان لدى مشكلة أرجو أن تنصت لها ، عسى أن تستطيع توجيهى الى ما ينبغى لى أن أفعله • فاذا وسعك أن تعينني طـوقت عنقى بجميل ، واذا لم يسعك ففى مجرد اصغائك لمشكلتى أكبر العون لى »

فاذا رأيت أنه ليس أمامك من تثق به ، فدعنى أحدثك عن « رابطــة انقاذ الحياة » ، أغرب مؤسسة فى العالم • لقد أنشئت هذه « الرابطة » أصلا لانقاذ حياة أولئك الذين أزمعوا التخلص من حياتهم بالانتحار • ولكنها بمضى الزمن اتسع نطـاق اختصاصهـا ، فأصبحت تزجى النصح لكل من يطلبه من التعساء • وقد تحدثت أخيرا الى الآنسة «لو نابو نل» (Miss Lona B. Bonnel) وهى الموكلة بمقابلة القاصدين الى الرابطة للحصول على النصح ، فعرضت علىّ — مشكورة — أن تجيب عن أى خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب • ومن ثم ، فانك ان كتبت الى « رابطة انقاذ الحياة » (١) فثق أن

---

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :

The "Save - a - Life League" 505 Fifth avenue, New York City - N.Y. U.S.A.

مشكلتك ستكون فى الحفظ والصون ، كما أنك ستجاب عن مشكلتك على يد ناصح أمين .

على أننى ، صراحة أعتقد أن من الأفضل الافضاء بالمشكلة الى شخص يجلس اليك ويستمع لك .. فاذا تعذر هذا ، فلا بأس من أن تكتب الى هذه الرابطة .

واذن فالافضاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعمول بها فى مدرسة بوسطن ، وهأنذا أقدم الى الزوجات ، فضلا عن هـذا الدواء ، بضع وسائل أخرى تنصح باستخدامها مدرسـة بوسطن للتخلص من القـلق والتوتر الناشـئين عن المشكلات العائلية :

١ — احتفظى بمذكرة ، ودونى فيها كل رأى سديد ، ملهم ، تقعين عليه فى كتاب .ضمنى هذه المذكرة — مثلا — القصائـد ، والاقتباسات والكلمات المأثورة التى تعينك على التخلص من متاعبك . فاذا أحسست يوما أن قواك المعنوية تخذلك ، فتصفحى ما كتبته فى هذه المذكرة عساك تخرجين منها « بوصفة » تعيد اليك انشراحك ، وتزيل قلقك .

٢ — لا تكترثى لعيوب الآخرين . فمن المحقق أن لزوجك عيوبا . ولو أنه كان ملاكا لـما تزوجك . ألا ترين أن هذا صحيح ؟ ! وقد سئلت احدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن ، أثر عنها أنها تختلق النكد لزوجها ولا تكف عن لومه وانتقاده : « ماذا تفعلين لو مات زوجك ؟ » فصدمتها

هذه الفكرة لتوها ، وجلست فى مكانها تدون محاسن زوجها الى جانب عيوبه ، وشد ما دهشت حين فاقت المحاسن العيوب بمراحل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيل اليك أنك تزوجت من رجل أنانى ، طاغية ، متسلط ؟ فقد تجدين لفرط دهشتك ، أنه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك اليهم •

٣ — وثقى صلاتك بجيرانك • نصح لاحدى الطالبات ، وكانت تشكو الوحدة ، بأن تكتب قصة بطلها أول شخص يصادفها عقب خروجها من الفصل • فراحت فى خلال ركوبها « الأوتوبيس » تتصور فى خيالها النسيج الذى تكونت منه حياة هؤلاء الناس الذين يركبون معها • وكان أول مافعلته أنها راحت تتحدث الى الناس وتتودد اليهم ، عسى أن تأتى القصة أدنى الى الواقع • وهى الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث ، وتحسن معاشرة الناس • وجيرانك ، أيتها الزوجة ، أقرب الناس اليك ، فهم جديرون بأن تحسنى معاشرتهم وتوثقى صلاتك بهم ، منعا للوحدة التى تجر القلق فى أذيالها •

٤ — ضعى برنامجا للغد قبل أن تأوى الليلة الى فراشك • لقد اتضح للمدرسة أن كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن مدفوعات الى الدوران فى حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التى يحتم انجازها ، دون أن ينجزن عملا يذكر •• ذلك لأنهن يتعجلن ويسابقن الوقت • ومن ثم اقترحت المدرسة علاجا لهذه العجلة ، وما يأتى فى ركابها من القلق ، أن ترسم الزوجات

كل يوم برنامج اليوم التالى • فماذا كانت النتيجة ؟ لقد أنجزت الزوجات عملا أكثر من ذى قبل ، وقل تعبهن أيضا عن ذى قبل ، وأحسسن بالراحة لأن الوقت اتفسح أمامهن لانجاز أعمالهن ، ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرهن • ان كل سيدة ينبغى أن تخصص من يومها جانبا للتزين ، والعناية بمنظرها • ورأيى الخاص أن اطمئنان السيدة الى جمال منظرها ، وأناقة ثيابها ، يتناسب تناسبا عكسيا مع القلق ، أى كلما زاد هذا ، قل ذاك •

٥ — وأخيرا •• تجنبى التعب • استرخى •• فلا شىء يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب • لقد ظلت سكرتيرتى ساعة فى مدرسة بوسطن ، تستمع الى الأستاذ « بول جونسون » ، مدير المدرسة ، وهو يشرح مبادىء الاسترخاء — التى أسلفنا ذكرها — ويدرب الطالبات عليها فلم تمض عشر دقائق على بدء تجارب الاسترخاء حتى كانت سكرتيرتى أشبه بالنائمة فى جلستها ! فلماذا تهتم المدرسة بتعويد طلبتها الاسترخاء ؟ لأنها تعلم — كما يعلم الأطباء — أن الاسترخاء من العوامل الرئيسية لمحو القلق •

نعم ، انك بوصفك زوجة ، ينبغى لك أن تسترخى • وان لك مزية يحسن بك أن تستغليها ، تلك أنك يمكنك أن تستلقى متى شئت ، بل أكثر من هـذا أنك يمكنك أن تستلقى على الأرض • نعم •• فمهما يبدو هذا القول

عجيبا ، الا أن الأرض — الأرض الصلبة الجامدة — هى خير مكانا للاسترخاء من مخدع مكسو بالحرير .

واليك بضعة تمرينات تستطيعين ممارستها فى البيت مارسيها مدة أسبوع ، ثم انظرى أية نتيجة سوف تجديها على منظرك ورشاقتك :

ا — استلقى على الأرض كلما أحسست بالتعب ، وارخى العنان لجسمك ليملأ أطول حيز ممكن ، وتقلبى حول نفسك اذا أردت — كما يفعل الأطفال — افعلى هذا مرتين فى اليوم .

ب — اغمضى عينيك وأنت فى ضجعتك تلك — وقولى فى نفسك همسا شيئا كهذا الذى يقترحه الأستاذ جونسون : « السماء زرقاء صافية والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة هادئة ساكنة ، وأنا — ابنة الطبيعة — كأنى والطبيعة أنشودة واحدة » أو اذا شئت ، ابتهلى الى الله واضرعى همسا وأنت مغمضة العينين .

ج — اذا لم يسعك أن تستلقى على الأرض لأنك تركت اللحم على النار — مثلا — ففى وسعك — على الأقل — أن تجلسى برهة على كرسى — يحسن أن يكون خشبيا ، مستوى القاعدة — اجلسى على هذا المقعد كتماثيل الفراعنة ، وضعى راحتى يديك على ركبتيك .

د — والآن .. اشددى أصابع قدميك الى أعلا بأقصى ما تستطيعين ، ثم ارخيها .. وكررى هذه العملية

مع سائر أعضاء جسمك ، أشددى عضلاتها الى أعلى ، أقصى ما تستطيعين ، ثم ارخيها حتى اذا وصلت الى عنقك ، أديرى رأسك دورة كاملة ببطء وقوة ، ثم دعيه يسترخ .

هـ — هدئى أعصابك باجتذاب أنفاس عميقة منتظمة . ان رجال « اليوجى » الهنود كانوا على حق حين قالوا : « ان التنفس المنتظم هو أعظم اكتشاف عرف الى الآن لتهدئة الأعصاب » .

و — تخيلى التجاعيد المرتسمة على وجهك ثم اعمدى الى ازالتها .. تخيلى التجعيدة المرتسمة بين حاجبيك ثم امحيها من مخيلتك ، وكذلك افعلى بالتجاعيد المرتسمة حول فمك . افعلى هذا مرتين فى اليوم ، فربما أتى عليك وقت تستغنين فيه عن الذهاب الى « صالون » للتجميل أو للتدليك وربما استطاع الانشراح الداخلى أن يزيل آثار الانقباض الخارجية ويمحوها محوا .

الفصل السادس والعشرون

التزم فى عملك هذه العادات الأربع تتق الاعياء والقلق

١ ـ أخل مكتبك مما عليه من أوراق باستثناء ماكان منها متعلقا بالمسألة التى بين يديك .

يقول « رولاند وليامز » رئيس « شركة سكك حديد شيكاغو والشمال الغربى » : « سوف يلمس الرجل الذى يكدس الأوراق فوق مكتبه أكواما، الفرق الشاسع بين انتاجه الراهن ، وانتاجه فيما لو أخلى مكتبه مما يغطيه من الأوراق والملفات باستثناء ما هو متعلق بالمسألة التى بين يديه » .

ولو أنك زرت مكتبة « الكونجرس » فى واشنجتون ، لرأيت خمس كلمات للشاعر « بوب » منقوشة على سقفها ، وهى « النظام هو القانون الالهى الأول » . وأولى بالنظام أن يكون القانون الأول فى « العمل » ؛ فهل هو كذلك ؟ كلا مع الأسف . فمكتب الموظف العادى مغطى بأكداس من الأوراق لعله لم يلق نظرة على احداها منذ أسابيع . وقد حدثنى صاحب جريدة تصدر فى « نيو أورليانز » بأن سكرتيره عمد يوما الى تنظيف مكتبه فعثر على « آلة كاتبة »

كان افتقدها منذ سنين ، مغمورة بين آكوام الأوراق التى تغطى سطح مكتبه ! ان مجرد التطلع الى مكتب يموج سطحه بالرسائل ، والملفات ، والتقارير ، والمذكرات ، لكفيل ببث التوتر والانقباض ، والقلق فى النفس . بل أنه كفيل بأكثر من هذا ، فان مواصلة الانشغال بمائة مسألة ومسألة فى آن معا ، لخليق بأن يجرّ عليك ، لا التعب والقلق وحسب ، بل ضغط الدم المرتفع ، واضطرابات القلب ، وقرحة المعدة أيضا .

٢ ـ افعل الأهم فالمهم

يقول « هنرى دوفترى » ، مؤسس « شركة خدمات المدن » Cities Service Company ، : « ان ثمة شيئين لا يشتريان بالمال : القدرة على التفكير ، والقدرة على انجاز الأشياء بحسب ترتيبها فى الأهمية » .

وصرح « تشارلى لكمان » — الذى نشأ فى الحضيض ، ووصل فى مدى اثنتى عشرة سنة الى منصب مدير شركة « ببسودنت » ، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره مائة ألف دولار فى العام — بأنه مدين بنجاحه الباهر الى هاتين القدرتين التى قال عنهما « دوفرتى » انهما لا تشتريان بالمال . فقد كان يستيقظ فى الخامسة صباحا ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم على المهم .

وأنا أعلم من تجاربى ، أن المرء عاجز ، فى أغلب الأحيان ، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها فى الأهمية ولكنى أعلم

كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الامكان — من حيث درجة الأهمية — أفضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا •

ولو أن « جورج برناردشو » لم يرسم لنفسه برنامجا قدم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح ألا يذيع صيته ككاتب ، وأن يقضى طول عمره صرافا فى « بنك » • وكان أول ما يتضمنه برنامجه اليومى كتابة خمس صفحات•• وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج الى الغاية التى كان ينشدها •

٣ ــ اذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد الى حسمها فور ظهورها• لا تؤجل قرارا تستطيعه اليوم الى غد •

حدثنى « ه • ب هاول » أحد طلبتى السابقين ، أنه حين كان عضوا فى مجلس ادارة « شركة الولايات المتحدة للصلب » رأى أن القرارات التى تتخذ فى المجلس قلة ضئيلة بالقياس الى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك أن أصبح كل عضو يصطحب معه فى نهاية الاجتماع حزمة من الأوراق والتقارير ليعكف على دراستها فى البيت • وعندئذ اقترح « هاول » على المجلس أن تطرح المسائل على المجلس واحدة فواحـدة ، على ألا تطرح مسألة حتى يتخـذ قرار حاسم فى المسألة التى تسبقها • وأخـذ المجلس برأى « هاول » فكانت النتيجة أن أنجز أكثر المسائل التى طال بحثها وتأجيلها ولم يعد العضو يضطر الى حمل حزمة من المستندات ليفحصها

فى بيته ؛ وتلاشى القلق الناشىء عن تراكم المسائل بعضها فوق بعض •

٤ ـ تعود النظام ، والركون الى الغير ، والاشراف •

كثيرون من رجال الأعمال يحفرون قبورهم بأظلافهم لأنهم يقضون حياتهم دون أن يتعلموا الركون الى غيرهم ، ولأنهم يصرون على أن يتموا كل شىء بأنفسهم • نعم ، ان من الصعب القاء المسئوليات على عاتق الغير ، وخصوصا اذا كان هذا « الغير » غير كفء لها ، ولكن الركون الى الغير لا غناء عنه لرجل الأعمال اذا أراد أن يتفادى الاعياء والتوتر والقلق • فالرجل الذى يؤسس عملا ، ثم لا يتعلم كيف ينظمه ، ويوزع أعباءه على الغير ، بينما يشرف هو على ادارته غالبا ما تراه فى الحلقة الخامسة من عمره أشبه بشيخ فان ، من فرط ما ركبه من القلق والتوتر •

الفصل السابع والعشرون

كيف تتخلص من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق . وللدلالة على ذلك خذ «أليس» مثلا .. و « أليس » هذه فتاة عاملة — أية فتاة عاملة — تسكن فى الشارع الذى تسكن أنت فيه .. انها تشتغل كاتبة على الآلة الكاتبة ، فاذا وفدت الى بيتها مع غروب الشمس ألفيتها متعبة مرهقة يبين التخاذل ، والاعياء فى مشيتها ، وعلى قسمات وجهها . ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها أنها ذاهبة الى فراشها دون أن تنتظر العشاء وتتوسل اليها أمها أن تطعم شيئا ، فترجع عن عزمها بعد الحاح وتجلس الى المائدة وما زال الاعياء واضحا على محياها . وفجأة يدق جرس التليفون . واذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة فى المرقص . وعندئذ تلتمع عيناها ، ويدب النشاط فى أوصالها ، وتثب وثبا الى غرفتها فترتدى رداءها الأزرق الأنيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت ؛ وتظل خارج البيت الى الثالثة صباحا ، ترقص ، وتمرح ، وتلهو .. فاذا عادت الى البيت أنكرتها . انها ليست تلك الفتاة التى عهدتها قبل ساعات ، متعبة ، مرهقة تنشد

النوم ، وتعزف عن الطعام . انها فى هذه اللحظة ، وقد أوشك الصبح أن يتنفس ، تتوسل الى النوم ، فتقصيه عن أجفانها فرحة تعمر القلب ، ونشوة تملأ النفس ! .

أكانت « أليس » حقا ، منذ ثمانى ساعات ليس الا ، متعبة ، مرهقة ، كما خلتها ؟ نعم . وكان مبعث تعبها تبرمها بعملها ، وربما تبرمها بالحياة اطلاقا . ولهذه الفتاة « أليس » فى الحياة نظائر وأشباه ، من الجنسين ، يعدون بالملايين . وقد تكون أنت واحدا منهم .

ان من الحقائق المعروفة أن اتجاهك الذهنى أفعل فى جلب الاعياء من المجهود الجثمانى الذى تبذله . ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور « جوزيف بارمال » فى مجلة « أرشيف علم النفس » (١) مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب أجراها لمعرفة أثر السأم فى اجتلاب الاعياء . فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات فى مواد تثقل عليهم ، وتمجها نفوسهم . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد أحس الطلاب وهم يقرأون تلك الامتحانات بالتعب ، وغالبهم النعاس ، وشكا فريق منهم من صداع ألم به ، وشكا فريق آخر من ألم فى عينيه ، بل شكا فريق ثالث من ألم فى معـدته . فهل كان كل ما شكا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام ؟ كلا . فقد أخذت عينات من دماء هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات ، فدل فحصها

---

(١) Archives of Psychology

على أن ضغط الدم فى الجسم ، وامتصاص الأوكسيجين به يقلان فعلا عندما يحل السأم فى نفس انسان ؛ فاذا زال السأم عادت عمليات الجسم سيرتها الطبيعية •

ونحن قلما نحس بالضجر حين ننشغل بأمر يلذ لنا • ومن أمثلة ذلك أننى ذهبت فى اجازة ، الى آجام كندا المنتشرة حول «بحيرة لويز» ، وأمضيت هناك بضعة أيام أتلهى بالصيد على طول شاطىء « خليج كورال » ، وأشق طريقى وسط الأحراش ، وأعتلى جذوع الأشجار التى تسد الطريق • ولكننى ، بعد مضى ثمانية أيام على تلك الحال ، لم أحس بالتعب قط • لماذا ؟ لأننى كنت مبتهجا منشرحا • ولكن ، هب أننى تبرمت بالصيد ، فكيف ترى يكون احساسى ؟ كنت ولا شك أستشعر التعب مما بذلت من مجهود شاق على ارتفاع سبعة آلاف قدم من سطح البحر •

وحينما كان الدكتور « ادوارد ثورندايك » ، الأستاذ بجامعة كولومبيا ، يجرى تجاربه على القلق ، كان يغرى الشباب بالبقاء أيقاظا أسبوعا كاملا تقريبا ، وذلك بأن يعهد اليهم فى مزاولة أعمال تلذ لهم • فلما انتهى من تجاربه صرح بقوله : « ان السبب الأصيل فى نقص انتاج المرء هو احساسه بالسأم من العمل الذى يزاوله » فحيث تكون اللذة فى العمل ،يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد • وقد يثقل عليك ويرهقك أن تسير عشرة أمتار بصحبة

زوجة « مناكفة » تصطنع لك النكد صباح مساء ، فى حين يخف عليك أن تسير أميالا برفقة فتاة تبادلك الحب والوداد ! .

فماذا يتعين عليك أن تفعل اذن ؟ انظر الى ما فعلته فتاة كانت تعمل كاتبة على الآلة الكاتبة فى احدى شركات البترول بمدينة «تلسا» بولاية أوكلاهوما .. كان يتعين على هذه الفتاة أن تعكف أياما من كل شهر على ملء استمارات مطبوعة بالأرقام والاحصاءات.وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها ولكنها اعتزمت يوما — كوسيلة للدفاع عن النفس ! — ان تحيل هذا العمل البغيض الى عمل ممتع مسل . كيف ؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل يوم . كانت تحصى « الاستمارات » التى ملأتها فى اليوم السابق وتعتزم أن « تكسر » الرقم الذى ضربته بالأمس ! وهكذا كانت فى كل يوم تتفوق على نفسها ، وتبذل مجهودا يفوق بكثير مجهود اليوم السابق . وكانت النتيجة أن أنجزت من هذه « الاستمارات » البغيضة أكثر مما وسع أى زميلة لها أن تنجز . فماذا أجدى عليها هذا ؟ اطراءا ؟ كلا ! . . شكرا ؟ كلا ! . . ترقية ؟ كلا . . وانما وقاها القلق الناشىء عن الضجر والسأم ، ومنحها راحة ذهنية واقبالا على العمل أما كيف علمت بهذه القصة فالسبب بسيط . . لقد تزوجت من هذه الفتاة ! .

فاذا كان عملك بغيضا اليك ولا يسعك أن تجعله مسليا

حقا ، ولا ممتعا فعلا . فأقبل عليه « كما لو كان » ممتعا ، وسوف ترى أنه ، مع الوقت ، سيلذ لك حقيقة لا زعما .

وفلسفة « كما لو كان » ، فلسفة يقرها علم النفس الحديث ، ويؤمن بها ، فقد نصحنا العالم النفساني « وليم جيمس » بأن نبدو « كما لو كنا » شجعانا ، فتواتينا الشجاعة ، أو تتصرف « كما لو كنا » سعداء فتغمرنا السعادة . وهلم جرا .

أقبل على عملك اذن « كما لو كنت » تلقى فيه متعة ولذة . وسوف يحقق لك تكلف المتعة واصطناع اللذة،متعة حقيقية . ولذة واقعية .

روى لى « ه . ف كالتنبورن » — المعقب الشهير على الأخبار — كيف أحال عملا بغيضا الى نفسه الى عمل ممتع مسل . فحين كان فى العشرين من عمره ، عبر الأطلنطى على سفينة لشحن الماشية ، اشتغل فيها مشرفا على اطعام الماشية وسقيها . فلما هبط انجلترا ، طاف بأرجائها وبلدانها على دراجة ، ثم وصل الى باريس غاية فى الجوع والبؤس . وهنالك « رهن » آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات ، دفعها أجرا لاعلان نشره فى الطبعة الفرنسية من جريدة « نيويورك هيرالد » ، يطلب عملا . وأثمر الاعلان فاشتغل موزعا « بالعمولة » لدمى الأطفال . وبدأ كالتنبورن يطرق بيوت أهل باريس وهو لا يعرف حرفا من اللغة الفرنسية ،

وبرغم ذلك ، فقد بلغت « عمولته » فى العام الأول خمسة آلاف دولار ، وأصبح واحدا من أنجح البائعين فى فرنسا جميعا ! •

فكيف تسنى له أن يصبح بائعا ناجحا على جهله باللغة الفرنسية ؟ لقد كان يسأل رئيسه أن يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات التى سوف يحتاج اليها فى مهمته كبائع ومن ثم يحفظها عن ظهر قلب ، ثم يقصد الى بيت أحد الفرنسيين ، ويطرق الباب ، فتخرج له الزوجة ، وهنالك تنساب من فم «كالتنبورن » العبارات المحفوظة فى لهجة غريبة مضحكة ؛ ثم يعرض عليها بضاعته من اللعب • فاذا وجهت اليه سؤالا هز كتفيه وقال : « أنا أمريكى • • ولا أعرف الفرنسية » ثم ينزع قبعته ويشير للسيدة بداخلها الى ورقة تتضمن العبارات المحفوظة التى أسمعها اياها • • وهنالك تضحك السيدة ملء شدقيها ، فيضحك هو بدوره ، ويعرض عليها المزيد من اللعب ! •

ولقد صرح لى كالتنبورن بأن ذلك العمل لم يكن سهلا ولا ميسورا ، ولكن شيئا واحدا شجعه على المضى فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل مسلاة ممتعة • كان يقف تجاه المرآة كل صباح ويحدث نفسه قائلا : « اسمع ياكلتنبورن ، لابد لك من مزاولة هــذا العمل اذا أردت أن تعيش • فاذا كان لابد من مزاولته فلماذا لاتجعل منه

مسلاة ؟ لماذا لا تتخيل نفسك فى كل مرة تطرق فيها باب أحد العملاء أنك ممثل على خشبة المسرح وأن سكان البيت هم المتفرجون ؟ لماذا لا تستجمع فى هذا العمل أقصى حماسة ممكنة ؟ » .

وعندما سألت المستر كالتنبورن هل من نصيحة يقدمها للشاب المتلهف على النجاح قال : « نعم . قل لهم أن يتحدثوا كل يوم الى أنفسهم — كما كنت أفعل — ففى هذا تدريب ذهنى يحفز على العمل ويشحذ الهمم » .

أترى أن حديث الانسان لنفسه عمل سخيف ، أليق بالأطفال ؟ كلا . على العكس . انه متفق تماما مع أصول علم النفس الحديث . فان « حياتنا من نسج أفكارنا وخواطرنا » وأنت بحديثك الى نفسك كل صباح ، تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة ، والسعادة ، والقوة ، والسلام . وبحديثك الى نفسك عن الأشياء التى تستحق أن تشكر الله عليها ، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والانشراح .

فاذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة ، وسعك أن تستمتع بأى عمل مهما ثقل عليك . نعم ، ان رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجنى هو أكبر الأرباح ، ولكن دعك مما يريده رئيسك ، فكر فقط فيما يعيده عليك الاستمتاع بعملك من ثمرات . وذكر نفسك بأن المتعة التى تلقاها فى عملك قد تضاعف حظك من السعادة فى الحياة ، بل تجديك بمرور الأيام ، رقيا فى المركز ، وجزالة فى الربح .

الفصل الثامن والعشرون

كيف تتجنب القلق الناشىء عن الأرق

هل يجتاحك القلق اذا أصابك الأرق وعصاك النوم ؟ اذن فقد يدهشك أن تعلم أن « صمويل أترماير » — المحامي الذائع الصيت — لم يحظ فى حياته بنومة هادئة واحدة ! فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو ، والأرق . ولم يكن يلوح على هاتين العلتين أنهما تنويان مفارقته ، فعول صمويل على استخلاص ما عساه يكمن من الخير فى علتيه ، فكان اذا طلب النوم فعصاه ، لم يلحف فى الطلب ، بل يقوم الى مكتبه ويكب على الدراسة . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد تخرج حائزا على مرتبة الشرف ، وأصبح مفخرة جامعة نيويورك .

ولازمه الأرق ، حتى بعد أن تخرج فى الجامعة ، ومارس المحاماة ، ولكنه لم يمتثل للقلق مطلقا . وعلى الرغم من ضآلة حظه من النوم ظل محتفظا بصحته ، وظل قادرا على بذل الجهد ، بل انه كان يبذل مجهودا يبز ما يبذله أقرانه من المحامين ، ولا عجب فقد كان يعمل بينما زملاؤه نيام ! فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله

السنوى يقدر بخمسة وسبعين ألفا من الدولارات ، وفى عام ١٩٣١ ، تقاضى فى قضية واحدة مليونا كاملا من الدولارات ! وقد عمر هذا الرجل حتى بلغ الواحدة والثمانين .. ولكن الأرجح أنه لو امتثل للقلق ، واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا .

* * *

وبرغم أننا نقضى ثلث حياتنا نياما ، الا أن أحدا منا لا يعرف ما هو النوم ، وما حقيقته . كل ما نعلمه أن النوم « عادة » اعتدناها ، ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لاراحة أجسامنا . ولكننا لا نعلم ان كان يتحتم علينا أن ننام على الاطلاق ! فقد حدث فى خلال الحرب العالمية الأولى أن أصيب « بول كيرن » ، وهو جندى مجرى ، برصاصة اخترقت مقدم مخه ، وشفى الجندى من اصابته ، ولكنه ، لفرط العجب ، لم يعد ينام . وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة ، بل جربوا المخدرات ، والتنويم المغناطيسى ، فلم يجدهم هذا كله فتيلا . وقال الأطباء انه لن يعمر طويلا ، ولكنه عمر .. فقد التحق بعمل ، وواصل حياة صحيحة معافاة مدى سنوات طوال . فكان — بول كيرن — لغزا طبيا قلب معتقداتنا رأسا على عقب .

ولعل القلق الذى يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته .

فلقد أجرى الدكتور « ناتانيل كليتمان » ، الاستاذ بجامعة شيكاغو ، تجارب تفوق الحصر على النوم ، صرح بعدها بأنه لم يرقظ انسانا مات أرقا • نعم يستطيع المرء أن ينشغل بالأرق ، ويمتثل للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة لجراثيم الأمراض ، ولكن القلق ، فى هذه الحالة ، هو المسئول لا الأرق ! ويقول الدكتور كليتمان كذلك أن معظم القلقين على الأرق ينامون فى الواقع ، أكثر مما يظنون • ومن الأمثلة على ذلك أن واحدا من أفذاذ المفكرين فى القرن التاسع عشر ، هو هربرث سبنسر—وكان أعزب ، عجوزا ، يعيش وحيدا فى غرفة بأحد الفنادق — كان لا يفتأ يشكو الى كل من يلقاه بأنه لا ينام من الليل شيئا ، وأن الأرق يأخذ بخناقه فلا يفلته ساعة من الليل • وكان يعمد أحيانا الى سد أذنيه ، حتى لا يحس صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم • وفى ذات ليلة قضى هو والاستاذ سايس — الأستاذ بجامعة أوكسفورد — ليلتهما فى غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفى الصباح التالى شكا سبنسر كعادته من أنه لم تغمض له عين طوال الليل ، والواقع أن الاستاذ « سايس » كان هو الذى لم تغمض له عين •• فقد حال شخير سبنسر المتواصل بينه وبين النوم ! •

وأول مقتضيات النوم المريح الاحساس بالسلام والطمأنينة ، وفى ذلك يقول الدكتور « توماس هايسلوب » :

« ان من أهم مقومات النوم التى عرفتها فى خلال سنين طويلة من الخبرة والتجريب . هو الصلاة . وأنا ألقى هذا القول بوصفى طبيبا . فان الصلاة هى أهم اداة عرفت الى الآن لبث الطمأنينة فى النفوس ، وبث الهدوء فى الأعصاب » .

فاذا لم تكن رجلا متدينا ، فتعلم الاسترخاء بالوسائل الطبيعية .

ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتينا لتخفيف التوتر عن عضلات الساقين ، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه ، ثم نبدأ فنأمر الفكين ، فالعينين ، فالذراعين ، فالساقين ، على التوالى ، بالاسترخاء ، فلا نلبث أن نستغرق فى النوم دون أن ندرى كيف .. ولقد جربت ذلك بنفسى ، ولهذا أشهد بصحته .

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق ، الاجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالسباحة ، أو « التنس » ، أو « الجولف » ، أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمرينات رياضية أيا كانت ، تحس بعدها بالتعب .. فاذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فثق أن الطبيعة ستقسرك على النوم ، حتى لو كنت يقظا . نعم ، فان المتعبين ينامون على صوت الرعد ، بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذى يداهمهم . حدثنى الدكتور « فوستركينيدى » اخصائى الأعصاب الشهير ، أنه رأى فى خلال انسحاب الجيش

الخامس الانجليزى ، جنودا نال منهم التعب كل منال ، حتى سقطوا على الأرض فى شبه غيبوبة ، ولم يستيقظوا برغم ما بذله معهم من جهود .

اننا لم نسمع الى الآن بشخص « انتحر أرقا » ، ولا نظننا سنسمع بمثل هذا الشخص فى المستقبل ، فالأرق لا يقتل ، والطبيعة تقسر كل انسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الانتحار يذكرنى « بحالة » وصفها الطبيب النفسانى الدكتور « هنرى لنك » فى كتابه « الانسان يكتشف من جديد »[1] . فقد أورد الدكتور لنك فى الفصل الذى عنوانه « التغلب على المخاوف والقلق » قصة مريض كان يبغى الانتحار ، وأدرك الطبيب أن الجدال معه لن يجدى ، بل ربما زاد الجدال الطين بلة ، فقال للرجل : « اذا كنت معتزما الانتحار ، على أية حال ، فالأخلق بك أن تموت كما يموت الأبطال . أجر حول الحى الذى تقطنه ، وواصل الجرى حتى تخر ميتا » .

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب ، لا مرة واحدة ، بل جملة مرات ؛ وفى كل مرة كان يشعر بالتحسن لا فى حالته الذهنية وحسب ، بل فى حالته الصحية أيضا . وفى الليلة الثالثة ، بعد عدة محاولات من هذا القبيل ، ألفى نفسه من الاجهاد بحيث وقع فى نوم عميق . وقد التحق هذا المريض

(١) Dr. Henre C. Link: "The Rediscovery of Man"

بعد ذلك بأحـد الأندية الرياضية ، وبدأ يدخل مباريات الجرى ، ولم يلبث أن وجد الحياة التى كان افتقدها ! •

واذن ، لكى تتفادى القلق الناشىء عن الأرق ، اليك خمس قواعد •

١ — اذا عصاك النوم ، افعل كما كان يفعل « صمويل ارتماير » ، قم الى مكتبك واكتب ، أو اقرأ ، حتى يتسلل النعاس الى عينيك •

٢ — تذكر أن لا أحد مطلقا مات أرقا • وانما القلق الذى يلازم الأرق هو مبعث الضرر •

٣ — جرب الصلاة قبل النوم فانها خير أداة لبث الأمن فى النفوس ، والراحة فى الأعصاب •

٤ — أرخ جسدك ، وحـدث كل عضلة من عضلاته بالاسترخاء حتى تسترخى •

٥ — زاول أحد أنواع الرياضة البدنية ، فاذا شعرت بالتعب فثق أنك ستنام •

الجزء السابع فى سطور

ست طرق تقيك الإعياء والقلق ، وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

القاعدة رقم ١

استرخ قبل أن يدركك التعب .

القاعدة رقم ٢

تعلم كيف تسترخى وأنت تزاول عملك .

القاعدة رقم ٣

اذا كنت زوجة ، فتعهدى صحتك وجمال مظهرك بالاسترخاء فى منزلك .

القاعدة رقم ٤

اكتسب هذه العادات الأربع .

(ا) اخل مكتبك مما عليه من الأوراق باستثناء ما يخص المسألة التى بين يديك .

(ب) افعل الأهم فالمهم .

(ج) حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها .

(د) تعود النظام ، والركون الى الغير ، والاشراف .

القاعدة رقم ٥

لتتقى القلق والاعياء ، أضف الى عملك ما يزيد استمتاعك به .

القاعدة رقم ٦

تذكر أن أحدا لم يمت أرقا ، وانما القلق الذى يلازم الأرق هو مبعث الخطر .

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذي يلائمك

الفصل التاسع والعشرون

القرار الحاسم في حياتك

في هذا الفصل أتحدث الى الشباب ـ من الجنسين ـ الذين لم يوفقوا الى العمل الذي يلائمهم . فان كنت من هذه الفئة ، فقد تجد في هذا الفصل عونا كبيرا .

اذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك ، فالأرجح أنك تقترب حثيثا من اللحظة التي يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين فاصلين ، من أخطر القرارات في حياتك .. قرارين يتوقف عليهما مجرى حياتك ، وتتوقف عليهما ، فوق ذلك ، سعادتك، وصحتك ونجاحك ..

الأول : كيف تكسب عيشك ؟ هل تصبح مزارعا ، أم مهندسا ، أم كيمائيا أم كاتبا على الآلة الكاتبة ، أم طبيبا ، أم أستاذا في الجامعة ؟ .

والثاني : من تختار لتكون أما (أو ليكون أبا) لأطفالك ؟ .

وحسم هاتين المشكلتين ، فى أغلب الأحيان ، لا يعدو أن يكون ضربا من المقامرة . وفى ذلك يقول « هارى ايمرسون فوزديك » : « كل شاب ينقلب مقامرا حين يختار لنفسه عملا يكتسب منه .. انه فى هذه الحالة يقامر بحياته ! » .

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟ .

أولا — حاول ما أمكنك أن تجد عملا يلذ لك . ولقد سألت ذات مرة « دافيد جودريتش » ، رئيس مجلس ادارة « شركة جودريتش لاطارات السيارات » ما أهم عوامل النجاح فى العمل ، فأجاب : « أن يجد المرء لذة فى عمله ، فاذا استمتع بعمله ، فانه يقضى الساعات المقررة للعمل دون أن يحس بمرورها ، ويكون احساسه وهو يؤدى عمله كاحساس من يلهو » .

وقد كان « اديسون » نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول .. اديسون ، بائع الجرائد ، الذى حرم من التعليم فى صباه ، واستطاع ، برغم ذلك ، أن يحدث انقلابا فى تاريخ الصناعة الأمريكية . فقد قال يوما : « اننى لم « أعمل » يوما واحدا فى حياتى ، بل كنت ألهو ! » .

ولكن أنى لك اللذة فى العمل وأنت لا تدرى أى أنواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتنى « مسز ادناكير » ، التى كانت يوما مديرة المستخدمين فى شركة « ديبونت » ، قائلة : « ان أكبر مأساة يواجهها الشباب ، فى رأيى ، هى أن

الكثيرين منهم لا يعرفون أى أنواع العمل يبتغون » .
وقالت « مسز كير » انها لاحظت تلك الظاهرة حتى فى خريجى الجامعات . فقد كان الواحد منهم يقصد اليها ويقول لها : « اننى أحمل « البكالوريوس » من جامعة دارتموث (أو درجة أستاذ من جامعة كورنل) فهل لديك عمل لى ؟ » انه يسأل عن عمل — أى عمل — دون أن يدرى أى أنواع العمل هو كفء لأدائه ! .

ولعلك تجد شيئا من الغرابة فى ادماج فصل كهذا فى كتاب يعالج القلق ، والحق أنه لا مجال للغرابة على الاطلاق ، متى أدركت كم من القلق ، والضجر ، والارهاق ، يجره علينا عمل نجد الغضاضة فى مزاولته ، ونفتقد فيه المتعة واللذة ، واسأل من جرب . اسأل أباك ، أو جارك ، أو رئيسك .

فنصيحتى الى كل شاب اذن هى : لا تقبل عملا ترى أنك « مرغم » على قبوله ، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك وأسرتك . لاتقبل عملا مالم تشعر فى قرارتك أنك ميال اليه . ولا بأس ، مع هذا ، أن تقدر مشورة والديك حق قدرها . فهما قد عاشا ضعف ما عشت أو أكثر ، واجتمع لهما من الحكمة ما لا تؤتيه الا التجارب الطويلة ؛ ولكن اعلم أن القرار الحاسم ، آخر الأمر ، بين يديك أنت . فأنت هو الشخص الذي سوف يهبه العمل السعادة ، أو يرديه فى هوة الشقاء .

وأحب بعد هـذا أن أقترح عليك الاقتراحات الآتية – وبعضها ليس مجرد اقتراحات بل انذارات – كي تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

١ ـ تستطيع ان تلجأ الى ما يسمى بالارشاد المهنى
Vocational Guidance

ولا أجزم بأن هذا الالتجاء سيفيدك،فالأمر كله متوقف على الشخص الذى تسأله النصح ومدى كفاءته . فضلا عن أن هذا الارشاد المهنى لم يبلغ أشده بعد ، وان كان ينتظر له مستقبل باهر . فاذا شئت الالتجاء اليه ، فابحث عن أقرب مركز للارشاد المهنى واقصد اليه . على أنك ينبغى أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد « اقتراحات » ، أما اتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك .

٢ ـ امتنع عن الوظائف والأعمال التى غصت بالعاملين حتى فاضت .

ان هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق ، ولكن أتدرى ما الذى يحدث غالبا ؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلا .. لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب .. خمس وظائف من عشرين ألف وظيفة عرضت عليهم للاختيار . وفعل أربعة أخماس الطالبات بالجامعة الشيء نفسه . فلا عجب اذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها ،

ولا عجب أن يتكاثر القلق ، وتتفشى الأمراض النفسية ، فى طائفة ذوى «الياقات البيضا» [1] . فحاذر أن تدلى بدلوك فى الميادين الغاصة بمرتاديها كالمحاماة ، والصحافة ، والاذاعة ، والسينما .

٣ ـ تجنب الأعمال التى ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة

انفق أسابيع بل أشهر ، اذا لزم الأمر فى التحرى والاستعلام ودراسة كل ما يتعلق بأحدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك .

تستطيع ، مثلا ، أن تقابل بعض الرجال الذين أنفقوا فى تلك الوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمارهم ، فقد يكون لهذه المقابلات أثر عميق فى تكوين مستقبلك . وكيف يتسنى لك أن تتم هذه المقابلات ؟ سأضرب لك مثلا . افترض أنك تفكر فى أن تصبح مهندسا معماريا ، فقبل أن تتخذ قرارك الحاسم ، عليك أن تنفق أسبوعين فى مقابلة المهندسين المعماريين فى بلدتك والبلدان المجاورة . وفى استطاعتك أن تقصد اليهم فى مكاتبهم ، بعد أن تضرب لهم موعدا أو بدون أن تضرب لهم موعدا . فاذا اخترت أن تضرب لهم موعدا فاكتب لهم شيئا كهذا : « أكون شاكرا لو تفضلتم

---

(١) **ذوو الياقات البيضاء** (White Collar) تعبير أمريكى يطلق على أولئك الذين **يزاولون** عملا رتيبا **لا يختلف يوما** عن يوم ويتطلب منهم الجلوس الى مكاتبهم زمنا معينا كل يوم .

باسداء يد لن أنساها لكم . اننى أطلب النصح . فأنا شاب فى الثامنــة عشرة ، وأفكر جديا فى أن أدرس لكى أصبح مهندسا معماريا ، وأود قبل أن أتخذ قرارا حاسما أن أسألكم النصح . فاذا كان العمل يملأ كل وقتكم فى المكتب ، فاننى أكون جد شاكر لو أوليتمونى شرف مقابلتكم فى البيت ، وهذه هى الأسئلة التى أود أن تجيبوا عنها :

« ا — لو أنك تبدأ حيــاتك من جديد ، أكنت تشتغل مهندسا معماريا مرة أخرى ؟ .

« ب — هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها؟ .

« ج — لو أننى درست الهندسة المعمارية أترى يصعب علىّ أن أجد عملا ؟ .

« د — اذا كنت ذا مقدرة متوسطة ، فكم ترى يكون دخلى فى السنوات الخمس الأولى من اشتغالى ؟ .

« هـ — هل من مميزات ، وهل من عيوب ، لمهنة الهندسة

« و — لو أننى كنت ولدك ، أكنت تختــار لى أن أكون مهندسا معماريا ؟ » .

فاذا كنت خجولا ، وترددت فى مقابلة « شخصية شهيرة » فاليك اقتراحين يساعدانك على اتمام هذه المهمة :

الأول — اصطحب معك شابا من سنك ، فسوف يشجع أحدكما الآخر على مواجهة الموقف ، فاذا لم تجد صــاحبا من سنك ، فاطلب الى والدك أن يصحبك .

الثانى — تذكر أنك بسؤالك رجلا عظيما النصيحة ،

انما تعترف له ضمنا بقيمته وقدره . والأرجح أنه سيتولاه الزهو حين تسأله النصح ، واذكر كذلك أن الرجال يحبون أن يوجهوا النصح الى الشبان والأحداث .

فاذا ترددت فى كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل ، فاقصد الى مكتبه على غير موعد ، وقل له انك تكون شاكرا لو تفضل وأسدى لك نصيحة سوف تذكرها له دائما .

وافترض انك اتصلت بخمسة من المهندسين فألفيتهم جميعا فى شاغل عن مقابلتك (وهو أمر بعيد الاحتمال) فاتصل بخمسة غيرهم ، فلن تعدم واحدا منهم يرضى بمقابلتك . واذكر دائما أنك تتخذ أحد قرارين حاسمين فى حياتك ، فاعط نفسك ماشئت من الوقت لتتقصى الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل ، وقبل أن يتولاك الندم حيث لا ينفع الندم .

فكل شخص عادى يسعه أن ينجح فى جملة أعمال ، وكل شخص عادى يمكن أن يخفق فى كثير من الأعمال . فهاك أنا مثلا .. فاننى أعتقد أن فى وسعى ادراك النجاح ، وادراك المتعة فى العمل أيضا ، لو أننى زاولت الأعمال الآتية : الزراعة ، الطب ، الاعلان ، تحرير صحيفة اقليمية ، التعليم . كما أعتقد ، من ناحية أخرى ، أننى كنت أقضى العمر تعسا ، شقيا ، فاشلا لو زاولت هذه الأعمال : أمساك الدفاتر ، الهندسية ادارة فندق أو مصنع ، الهندسة المعمارية ، فضلا عن جميع الأعمال الآلية ومئات أخرى من أوجه النشاط .

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

الفصل الثلاثون

سبعون فى المائة من القلق . . . .

لو أننى أدرى كيف أحل لكل فرد مشكلته المالية ، لما كتبت هذا الكتاب ، ولكان الأرجح أن يكون مكانى فى البيت الأبيض ، الى جوار رئيس الجمهورية مباشرة ! ولكن شيئا واحدا يسعنى أن أفعله : ذلك أنى أستطيع أن أحيلك الى مراجع موثوق بها فى هذا الموضوع ، وأن أقدم لك جملة اقتراحات عملية .

فقد جاء فى احصائية نشرتها مجلة «ليديز هوم جورنال» أن «سبعين فى المائة من القلق الذى نعانيه مرجعه الى المال» . كما جاء فى تلك الاحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهى متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة فى المائة . وقد يصدق هذا فى كثير من الأحيان ، ولكنه فى أحيان أكثر لا يصدق .

مثال ذلك أننى استطلعت رأى أخصائية فى « الميزانيات » هى مسز « الزى ستابلتون » التى اشتغلت سنوات طويلة مستشارة ماليــة لعملاء ومستخدمى متجر « واناميكر » فى نيويورك ، وأمضت فوق هذا سنوات أخرى مستشارة مالية خاصة ، تعين القاصدين ، اليها على حل معضلاتهم المالية فقالت لى : « ان ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية . فلقد رأيت أن ازدياد الدخل — فى كثير من الأحيان — يقابله ازدياد فى الانفاق ، وازدياد فى المتاعب . أما السبب الحقيقى الذى يشكو منه القلقون على ضآلة مواردهم ، فهو أنهم لا يعرفون كيف ينفقون مايرزقون من المال » .

وسوف يقول كثير من القراء : « كم أتمنى لو كان هــذا «الحكيم» كارنيجى فى مكانى ، لأرى كيف يسدد «الفواتير» المتــأخرة ، والديون التى لم توف ، بهـذا المرتب الضئيل الذى أتقاضاه » ..ولقد كانت لى بدورى متاعبى المالية . فقد كنت أشتغل فى احــدى مزارع ميسورى عشر ساعات فى اليوم ، وكنت أتقد على هذا العمل الشاق .. كم تظن ؟ دولارا ؟ خمسين سنتا ؟ كلا . بل خمسة سنتات (أى نحو قرشين) ! وأنا أتصور كيف يقضى المرء عشرين عاما من حياته فى بيت بلا حمام ، ولا ماء جار ! وأتخيل كيف ينام فى حجرات نوم درجــة حرارتها خمسين درجــة تحت الصفر ! وأدرى كيف يسير أميالا ليوفر أجر « الأوتوبيس » على ضآلته !

وأعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام ، ثم يذهب الى بيته ويضع سراويله بين « مراتب » السرير لأنه لا يملك أجر الكواء ! أعرف كل هـذا وأتصـوره لأنني قاسيته . . ولكنني حتى في تلك الأيام العصيبة وسعني أن أوفر بضعة دراهم من دخلي المتواضع . فقد علمني مامر بي من تجارب : أن الوسيلة المثلى لتجنب الديون ، والمتاعب المالية هي اختطاط برنامج تنفق المال بمقتضاه .

اعتبر نفسك مديرا مسئولا عن عملك في كل آن ومكان تنفق فيه من مالك الخاص .

ولكن . . أي القواعد تلتزم في تدبير شئونك المالية ؟ وكيف تنظم ميزانيتك ؟ اليك احدى عشرة قاعدة :

١ ـ دون أوجه الانفاق جميعها

حين شرع الأديب الانجليزي « أرنولد بنيت » يمارس عمله في لندن ككاتب روائي ، منذ خمسين عاما ، كان يحتفظ بسجل يضمنه كل ما أنفقه ، والأوجه التي أنفق فيها . أتراه كان يعجب أين ذهبت نقوده ؟ كلا . بل كان يعلم أين ذهبت . وقد راقت له تلك الفكرة ، حتى أنه دأب على الاحتفاظ بمثل هذا السجل ، بعد أن غدا كاتبا ذائع الصيت ، وثريا أمثل ، وابتـاع « يختـا » لنزهاته الخاصة . وكان جون روكفلر (الأب) يحتفظ بدوره بدفتر يدون فيه نفقاته الخاصة ،

فاذا آوى الى مخدعه حسب على التحديد كم أنفق ، وفى أى الوجوه أنفقه ٠

فالأجدر بك أن تحتفظ بدفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه انفاقها ٠ تقول : الى آخر حياتنا ؟ كلا ٠ ليس من المحتم ، فان خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بمثل هذا السجل مدة شهرين على الأقل ، أو ثلاثة أشهر ان استطعنا ، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق ، انما يطلعنا على الأوجه التى ننفق فيها مالنا ، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا ٠

تقول أنك تعلم فى أى الوجوه تنفق مالك ؟ حسن ٠ قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست الا واحدا فى كل ألف ٠ لقد حدثتنى مسز ستا بلتون بقولها ان القاصدين اليها كثيرا مايجهدون أفكارهم فى محاولة تذكر الأوجه التى ينفقون فيها أموالهم ٠ فاذا دونت هى هذه الأوجه التى يذكرونها على ورقة ثم أطلعتهم عليها ، هتفوا مدهوشين : « أهذه هى الوجوه التى ننفق فيها مالنا ؟ » ولا يصدقون ! ٠

٢ ـ اجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك

حدثتنى مسز ستا بلتون قائلة : « انك قد ترى عائلتين تعيشان جنبا الى جنب ، وفى بيتين متشابهين ، ولهما من الأطفال عدد متماثل ، وايرادهما واحد لا يختلف ، ومع ذلك فان احتياجات الواحدة منهما تختلف اختلافا جوهريا عن احتياجات الأخرى ٠ لماذا ؟ لأن الناس مختلفون أصلا ،

ومن ثم ينبغى أن تكون الميزانية « شخصية » ، تلائم صاحبها دون سواه » .

وليس المقصود من وراء الميزانية أن تحرم من متع الحياة ، وتروض نفسك على نبذها . كلا . بل الميزانية هى أفضل ما يحيطك بسياج من الاستقرار المالى ، الذى يتوقف عليه فى كثير من الأحيان الاستقرار النفسى .

ولكن كيف تنسق ميزانيتك ؟ أولا وقبل كل شىء احص نفقاتك ، واعرف أوجه الانفاق . فاذا عجزت عن الملاءمة بين « الوارد » و « المنصرف » فاسأل غيرك النصيحة .

٣ ـ تحر الحكمة فى الانفاق :

وأعنى بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل ما يمكن بأقل ما يمكن من المال . واعلم أن للشركات الكبرى خبراء مختصين فى فن « الشراء » ، يبتاعون لشركاتهم أفضل ما يمكن من البضائع لقاء المال المخصص للشراء . وأنت بوصفك مديرا لأعمالك ، لماذا لا تتأثر خطاهم ؟ .

٤ ـ لاتصدع راسك بالتفكير فى دخلك :

قالت لى مسز ستا بلتون انها لا تخشى شيئا بقد ما تخشى ان يطلب اليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوى خمسة آلاف دولار . ولما استفسرتها السبب ، قالت : «ان دخلا قدره خمسة آلاف دولار لهو الأمل الذى يداعب معظم الأسرات .

وقد تسير هذه الأسر سنوات طوالا متحرية الحكمة ، والاتزان فى الانفاق ، حتى اذا بلغ دخلها خمسة آلاف دولار سنويا ، ظنت أنها وصلت الى شاطىء الأمان حيث لا مبرر لحكمة أو اتزان ! فتراها تبتاع لنفسها بيتا ، وسيارة ، وتجدد الأثاث وتقتنى الثياب ، ولكنها لا تلبث أن تنقلب شقيـة تعسة حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغى على ازدياد الدخل » .

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية ، فكلنا نبغى أن نزيد حظنا من الاستمتاع بالحياة ، ولكن أيهما ، بالله ، أجلب للسعادة : العيش فى حدود ميزانية معلومة ؟ أم توالى الرسائل علينا كل يوم بالبريد ، يطالبنا فيها الدائنون بما لهم فى أعناقنا من ديون ؟ .

٥ ـ اجعل لنفسك رصيدا ينفعك وقت الشدة :

اذا اعترضك طـارىء ، وألفيت نفسك مضطرا الى الاستدانة لمواجهته ، فان عقود شركات التأمين ، والسندات المالية ، وأسهم شركات الادخار ... كل هـذه بمثـابة مال بين يديك . . ولكن تأكد أولا وقبل أن تبتاع شيئا من هذه السندات ، أن من الممكن الاقتراض فى مقابلها وقت الشدة .

وهب أنك لا تمتلك « بوليصة تأمين » ، ولا أسهم ، ولا سندات ، ولكنك تملك بيتا ، أو سيارة أو ما أشبههما من الممتلكات ، فالى من تذهب للاقتراض ؟ الى المصرف بالطبع .

ثم هب ، أنك لا تملك ما تقترض فى مقابله اللهم الا أجرك أو راتبك ، فماذا تفعل ؟ هناك جمعيات متخصصة فى الاقراض مقابل ضامن أو مقابل مرتبك أو أجرك ، ولما كانت هذه الجمعيات فى الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير كاف ، فانها تتقاضى ربحا أكبر من الربح القانونى الذى يتقاضاه المصرف ، وقد تتزايد هذه الأرباح اذا توانيت فى السداد ، ومن ثم تحقق ، قبل الاستدانة أنك ستسارع بالسداد .

٦ ـ أمن نفسك ضد المرض ، والحريق ، والطوارىء :

ان التأمين ضد كافة أنواع الحوادث أمر ميسور لكل راغب ، لقاء أقساط زهيدة نسبيا . ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من زلة قدمك فى أرض الحمام ، الى اصابتك بالحصبة . كلا ! وانما أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التى تعلم أنها تكلفك فوق طاقتك ، وبالتالى تقتضيك كثيرا من القلق والمتاعب .

٧ ـ اشترط الا يدفع مبلغ التأمين الى أرملتك نقدا :

اذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرتك بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة الى أسرتك بعد الوفاة . وقد ضربت مسز « ماريون ايبر »

– رئيسة « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك – مثل أرملة سلمت ولدها عشرين ألف دولار ، هي قيمة تأمين زوجها على حياته ، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الخيبة ، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة ، وما زالت مشردة الى الآن .. وضربت مثل أرملة أخرى أقنعها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد أن أكد لها أن سعرها سيتضاعف في أمد قصير ، فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذى اشترتها به .

فاذا كنت جادا حقا في حماية أرملتك وأولادك بعد موتك، فلماذا لا تفعل مثلما فعل « ج. مورجان » وهو واحد من أحكم الاقتصاديين الذين عرفهم العالم . فقد أوصى بثروته لستة عشر شخصا ، منهم اثنتا عشرة سيدة . فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدى ؟ كلا . بل أوصى لهن بسندات وأسهم مضمونة تؤتى لهن دخلا ثابتا مكفولا .

٨ – علم أبناءك كيف يكونون مسئولين عن المال :

لن أنسى ما حييت مقالا قرأته في مجلة « يورلايف » ، لكاتبة تدعى « ستيلا وستون تتل » . فقد وصفت في ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة أن تكون مسئولة عما تمتلك من مال . فجاءت « بدفتر شيكات » من المصرف

الذى تعامله وأعطته لابنتها التى لا يزيد سنها على تسعة أعوام ؛ وكانت الطفلة اذا تسلمت « ايرادها » الشهرى « أودعته » لدى أمها باعتبارها المصرف . ثم اذا احتاجت الى شيء فى خلال الأسبوع ، كانت تحرر « شيكا » بالمبلغ الذى تريده ، ولا تفتأ بين الحين والحين تراجع « رصيدها » فى « المصرف » لتطمئن على كفايته . ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب ، وانما تعلمت أيضا كيف تحافظ على مالها ، وكيف تكون مسئولة عنه .

٩ ـ تستطيعين ياسيدتى ، ان تستخرجى المال من موقدك :

اذا فرغت ، يا سيدتى ، من عمل الميزانية ، ورأيت أن « ايرادك » لا يمكن ملاءمته مع نفقاتك . فعليك أن تختارى أحد أمرين : اما أن تمتلئ للقلق ، والهم ، والشكوى ... واما أن تشرعى فى اكتساب المزيد من المال لاضافته الى دخلك . كيف ؟ سأدع مسز « نيللى سبير » تحدثك عما فعلته ففى عام ١٩٣٢ ألفت مسز سبير نفسها تعيش وحدها بلا معين، فى شقة ذات ثلاث غرف بعد أن توفى زوجها ، وتزوج كلا ولديها . وفى ذات يوم كانت تتناول بعض المرطبات فى حانوت صغير للحلوى ، فرأت الى جانب المرطبات بعض الفطائر التى ينقصها الاتقان ، فسألت صاحب الدكان ،

هل لديه مانع من أن تزوده ببعض الفطائر المتقنة ، فطلب الرجل اليها فطيرتين بمثابة « عينة » . قالت مسز سبير : « وبرغم أنني طاهية ماهرة الا أننا كنا نستخدم على الدوام طاهية ، ولا يبلغ عدد ما طهوته من الفطائر فى حياتى ، اثنتى عشرة فطيرة . فلما طلب الى الرجل أن أصنع له فطيرتين ، لجأت الى جارة لى وطلبت اليها أن تصف لى كيف تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدى فى اتقانهما . وأعجب الرجل — أو أعجب زبائنه — بهما . وفى اليوم التالى كنت أعد له خمس فطائر جديدة ، وما انقضى عامان حتى كنت أعد خمسة آلاف فطيرة فى العام ، أصنعها كلها بيدى ، وفوق موقدى ؛ وكنت أربح من وراء هذا العمل ألف دولار فى العام » . ثم تزايدت الطلبات على مسز سبير ، فاضطرت أن تفتتح محلا خاصا ، تستخدم فيه فتاتين تعاونانها على صنع الفطائر . وحين سألت مسز سبير هل تعتقد أن غيرها من النساء يسعهن أن يفعلن مثلما فعلت ، فوق مواقدهن ، ودون أن يتكلفن شيئا قالت : « بالتأكيد يستطعن » ! .

والهدف الذى أسعى اليه من سرد هذه القصة هو هذا : ان مسز سبير ، بدلا من أن تمتثل للقلق على مشكلاتها المالية ، أقدمت على أمر ايجابى جنبها القلق ، وأمدها بالمال فى آن معا .

والآن تلفتى حواليك ، فسوف تجـدين ميادين كثيرة تستطيعين أن تقتحميها دون أن تتكلفى شيئا . فاذا وسعك أن تدربى نفسك على الطهو الجيد ، فان فى استطاعتك أن تنشئى مدرسة لتعليم الطهو للفتيات فى مطبخ بيتك .

١٠ ـ لا تقامر

لا يثير عجبى شىء بقدر ما يثيره أولئك الذين يأملون جنى المال من وراء المقامرة على خيول السباق ، أو بورق اللعب ، أو بآلات المقامرة الأخرى . أعرف رجلا يكسب عيشه من ادارة ناد للمقامرة ، ولكنى ما عهدته الا مزدريا لأولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة الى حـد الاقتناع بامكان جنى المال من وراء المقامرة ! .

وقد حدثنى رجل شهير من سماسرة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل ، لم يستطع قط أن يجنى مالا من وراء المراهنة . ومع هذا ، فمما يدعو الى الدهشة والأسف معا أن مجموع ما ينفقه المراهنون على سباق الخيل يبلغ ستة بلايين من الدولارات سنويا .

١١ ـ اذا لم نستطع أن نحل مشكلاتنا المالية فالأفضل ألا نقتل أنفسنا حسرة على ما ليس منه بد :

اذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية ، فلا أقل من أن نعدل اتجاهنا الذهنى ، ونظرتنا الى المشكلة . دعنا

نذكر أن كثيرين غيرنا يرزحون تحت أعباء مالية منوعة . فقد يسوءنا أننا لسنا فى مستوى زيد من الناس ، ولكن « زيدا » قد تكون له متاعبه ، وهمومه لأنه لم يبلغ مبلغ « عبيد » من الناس ، وعبيد فى آخـر الأمر ، غير راض بدوره ، بل يطلب المزيد ! .

وكثيرون من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا ، كانت لهم همومهم ومتاعبهم المالية . فقـد استدان لنكولن ، واستدان ، من بعـده ، واشجتون ، لينفقا على حملاتهما الانتخابية . فاذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما نبتغى أو نريد ، فلا ينبغى أن نسمم حياتنا ، ونعكر مزاجنا ، من فرط القلق والهم . دعنا نواجه الأمر بحكمة الفلاسفة . قال « سينيكا » ، أحد فلاسفة الرومان العظام : « اذا بدا لك كل ما لديك قليلا ، فأعلم أنك لو امتلكت الدنيا لخلت أن ما لديك قليل » ! .

وتذكر هذا : لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية بأجمعها ، لما وسعك الى أن تتناول ثلاث وجبات فى اليوم ، والا أن تنام فى فراش واحد فى وقت واحد ! .

الجزء العاشر

قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

هاجمتنى المصائب مجتمعة

بقلم س۰ ا۰ بلاكورد

مدير مدرسة « بلاكورد وديفيز للأعمال » بمدينة أوكلاهوما

فى صيف عام ١٩٤٣ ، خيل الى أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلى . وكنت قد أمضيت من عمرى أكثر من أربعين سنة فى حياة طبيعية لا تعتورها المنغصات أو المشكلات اللهم الا مالا ينجو منه زوج ، وأب ، ورجل أعمال مثلى . وكنت معتادا على مجابهة كل ما يتصدى لى من المشكلات فى سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسى فجأة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا . وهذه هى المشكلات الست :

١ — أوشكت المدرسة التى أملكها على الافلاس . اذ انفض عنها معظم طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم

طالباتها قبل اتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الادارية فى هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ — انخرط ابنى الأكبر فى صفوف الجيش فحاق بى من القلق ما يعرفه كل أب له ابن أو أبناء فى صفوف الجيش .

٣ — شرعت بلدية « أوكلاهوما » فى اخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها الى مطار . وكان مسكنى — الذى ورثته عن أبى — يدخل فى نطاق هذه المساحة . وكنت أعرف أننى لن أعوض عنه الا بمقدار عشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن أننى سأفقد بيتى فى الوقت الذى اشتدت فيه أزمة المساكن ، وأنا رب عائلة مكونة من ستة أشخاص .

٤ — جفت البئر القائمة وسط مزرعتى والتى تمدنا بمياه الشرب ، بعد أن حفرت بالقرب من بيتى ترعة لتصريف مياه الرى . وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء ، نظرا لأن المزرعة عرضة لاستيلاء السلطات عليها فى أى وقت لانشاء المطار . ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب الى بيتى فى صفائح مدى شهرين ، وخشيت أن تستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ — كنت أقطن على مبعدة خمسة أميال من المدرسة

التى أديرها ، ولم يكن فى وسعى ، نظرا للقيود المفروضة على اطارات السيارات ، أن أجدد اطارات سيارتى ، ومن ثم ركبنى القلق خوفا من أن أضطر الى الانقطاع عن عملى اذا انفجر أحد اطارات سيارتى القديمة .

٦ — تخرجت كبرى بناتى فى المدرسة الثانوية قبيل الموعد المحدد ، وكانت تطمع فى الذهاب الى الجامعة ولكنى لم أكن أملك ما أنفق منه على تعليمها العالى ، وتوقعت أن يدركها الهم ان أنا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفى ذات مساء ، بينما أنا فى مكتبى أجتر قلقى وهمومى ، قررت أن أدون مشكلاتى جميعا ، اذ خطر لى أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما أعانى . ولم يكن من عادتى أن أبالى بالمشكلات التى أرى الى حلها سبيلا ، ولكن خيل الى أن مشكلاتى الحاضرة دون حلها خرق القتاد . ومن ثم رحت أدون هذه المشكلات التى أسلفتها ، ثم نسيت ، بمرور الزمن ، أننى دونتها . وانقضت على ذلك ثمانية عشر شهرا . ثم فى ذات يوم ، بينما أقلب أوراقى عثرت على قائمة المشكلات الست التى هددت صحتى يوما بالبوار ، فقرأتها فى كثير من الشغف والاهتمام ؛ ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط ! .. واليك ما حدث :

١ — رأيت أن القلق الذى انتابنى خشية افلاس المدرسة لا محل له ولا داع . فقد عمدت الحكومة الى مد مدارس الأعمال باعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوهيها على مختلف الأعمال . وما لبثت مدرستى أن ضاقت على رحبها بالطلبة ! .

٢ — كما وجدت أنه ليس ثمة ما يدعو الى القلق على نجلى الملتحق بالجيش ، فقد كان فى طريق عودته الى سالما .

٣ — ورأيت أن الخوف من ضياع مزرعتى فى سبيل انشاء مطار لم يعد هناك ما يبرره ، اذ انبثق البترول على مبعدة ميل واحد منها ، ومن ثم صرف النظر عن الاستيلاء على هذه الأرض .

٤ — ورأيت أيضا أنه لا محل للقلق على البئر التى جف ماؤها فى أرضى ، فما ان علمت ان السلطات لن تستولى على أرضى ، حتى بادرت بحفر بئر أخرى .

٥ — وكذلك وجدت ان خشيتى من انفجار اطارات سيارتى : كلها أو أحدها ، لم يعد ما يبرره . اذ أحكمت قيادة سيارتى فوسع اطاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء .

٦ — كما رأيت ان اشفاقى من مواجهة ابنتى بعجزى عن اتمام تعليمها لم يعد ما يدعو اليه . فقبل موعد دخول المدارس بستين يوما أسند الى عمل اضافى ، وبهذا تهيأ لى المال اللازم للانفاق على تعليم ابنتى .

وكثيرا ما سمعت من الناس أن تسعة وتسعين فى المائة مما نشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث اطلاقا ؛ ولكنى لم أكن أعير هذا القول اعتبارا حتى لمسته بنفسى .

وانى اليوم لشاكر لهذه التجربة التى مرت بى أجزل الشكر ؛ فقد علمتنى درسا لا أنساه . . علمتنى عقم الاشفاق من شىء لم يحدث بعد . . شىء لا سيطرة لنا عليه ، وقد لا يحدث اطلاقا .

تذكر أن اليوم هو « الأمس » الذى أشفقت من مواجهته . واسأل نفسك على الدوام : كيف أعلم أن ما أشفق منه سوف يحدث ؟

أستطع أن أتحول إلى رجل سعيد

بقلم روجرد . بابسون

الاقتصادى الشهير

حين أنظر فأجد نفسى فى غمرة الانقباض ، وخضم المنغصات ، أستطيع أن أقصى عنى القلق ، وأن أتحول فى ساعة واحدة الى متفائل ، مبتهج ، سعيد . واليك الطريقة التى أتبعها :

أدلف الى مكتبتى ، وأغمض عينى ، ثم أقصد هكذا الى أرفف معينة لا تحمل الا كتب التاريخ ، وأنتقى منها ، وأنا مغمض العينين ، كتابا لا أدرى أهو « غزو المكسيك » لمؤلفه برسكوت ، أم « حياة القياصرة الاثنى عشر » لمؤلفه سوتوثيوس ، ثم أفتح الكتاب الذى التقطته ، وأنا مغمض العينين أيضا ، حيثما اتفق .. وهنالك أفتح عينى وأقرأ مدى ساعة . وكلما أوغلت فى القراءة ازداد احساسى بأن العالم منذ خلقه ، ما فتىء يرزح تحت الكارثة ، تتلوها الكارثة ، وما برحت المدنية منذ قيامها تتلظى بالمحنة بعد المحنة فان صحف التاريخ ملأى بكل ماتقشعر له الأبدان من الأهوال ولا تكاد تخلو صفحة من ذكر لحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الانسان بأخيه الانسان . فما ان انتهى من المطالعة

حتى أحس أن الظروف المحيطة بى مهما ساءت فى رأيى ، واسودت فى ناظرى ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيه العالم فى عصوره الغابرة ، وحقبه السالفة . . وهنالك يسعنى أن أجابه مشكلاتى التافهة وجها لوجه .

هذه طريقة كان ينبغى أن يفرد لها فصل بذاته . اقرأ التاريخ ، وانظر أى المشكلات كان يرزح تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة ، وقس مشكلاتك « التافهة » اليها بمقياس الخلود !

كيف تخلصت من مركب النقص

بقلم المستر توماس
عضو مجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية أوكلاهوما

حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى ، كانت تتنازعنى المخاوف ، والقلق والخجل . فقد كنت طويلا مفرط الطول ، منذ حداثتى ، ونحيفا غاية النحافة . وعلى رغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفا واهنا .

وكنت خليقا بأن أمنى فى حياتى باخفاق ذريع ، لو أننى امتثلت لما اجتاحنى من قلق ، وخوف . فقد كنت لا أفتأ فى كل يوم من أيام الأسبوع ، بل كل ساعة من ساعات اليوم أجتر همى على طولى ، ونحافتى ، وضعفى . وعرفت والدتى بما يدور فى خلدى ، وكانت مدرسة فى احدى المدارس — فقالت لى يوما : « يابنى ، عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك ، أما طولك ، وضعف بنيتك ونحافتك ، فلا سبيل الى تلافيها ، وستظل هكذا على الدوام ، فتقبلها على علاتها ، وانسها » .

ولما كان والدى من الفقر بحيث عجزا عن ارسالى الى الجامعة ، فقد تحتم على أن أشق بنفسى طريقى الى التعليم

العالى . فعمدت الى اصطياد طائفة من حيوان « النمس » فى الشتاء ، وبعتها فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت أتعهدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعتهما فى الشتاء التالى بمبلغ أربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ أن ألتحق بالقسم الداخلى بكلية « سنترال نورمال » الواقعة فى « دانفيل » بولاية «انديانا» . وكنت أرتدى فى الكلية قميصا بنى اللون صنعته لى والدتى (ولا شك أنها اختارت اللون البنى حتى لا يتضح فيه مايشوبه من غبار !) ، وبذلة كانت فيمامضى ملكا لوالدى ، فلم تكن تنسجم على ، لا ولا كان حذاء أبى العتيق يتسق على قدمى ، بل كان يوشك فى كل خطوة أخطوها ، أن يطير فى الهواء . وعاقنى حيائى ، واحساسى بفوضى هندامى عن الاختلاط بالطلبة ، فكنت أمكث فى غرفتى وأكب على الاستذكار . ولعل أقوى الرغبات جميعا التى راودتنى فى ذلك الحين هى رغبتى فى شراء ثياب منسجمة على قدى .. ثياب لا أخجل من الظهور بها أمام أقرانى ! .

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لى أربعة حوادث ساعدتنى على التغلب على القلق ومركب النقص ، ومدنى أحدهما بالأمل ، وزودني بالثقة ، وبدل حياتى تبديلا ، واليك وصف هذه الحوادث الأربعة .

أولا — عقب مضى ثمانية أسابيع على التحاقى بالكلية ،

أديت امتحانا كان من نتيجته أن حصلت على شهادة تخولني حق التدريس في المدارس الريفية العامة .

ثانيا — تعاقدت معى مدرسة ريفيةفىقرية « هابى هولو » على التدريس فيها لقاء مرتب قدره دولاران في اليوم ، فبث في هذا الحادث احساسا بأن هناك من يثق بى ويعتمد على ! .

ثالثا — بمجرد أن حصلت على أول مرتب ابتعت ثيابا جديدة أنيقة . ولو أن أحدا اليوم نقدنى مليون دولار لما أثار هذا مثل الفرحة التى تملكتنى حين ارتديت أول بذلة جديدة برغم أنها لم تكلفنى سوى بضعة دولارات .

رابعا — حدثت نقطة التحول الحقيقية في حياتى في قاعة بلدية «بوتنام» بولاية انديانا . فقد حضتنى أمى على أن أتقدم الى مسابقة فى الخطابة العامة تجرى فى قاعة البلدية . وهالتنى هذه الفكرة وروعتنى . فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة شخص واحد فضلا عن حشد من الناس . ولكن ايمان أمى بى لم يكن يعرف حدودا ، فشجعتنى ثقتها بى الى التقدم للمسابقة وتخيرت موضوعا لخطبتى لعله آخر موضوع تؤهلنى معلوماتى للخوض فيه وهو « الفنون الجميلة والحرة فى أمريكا » . والحق أقول أننى حين عكفت على اعداد الخطبة لم أكن أعرف ما هى « الفنون الحرة » ، ولكن هذا لم يهمنى كثيرا ، لثقتى من أن أكثر المستمعين لا يعرفونها بدورهم ! وحفظت خطبتى المنمقة عن ظهر قلب ، وألقيتها ،

على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار . فقد كنت معتزما أن أكون عند حسن ظن أمي بي ، وأن أودع خطابي فيضا من العاطفة ، وأنفخ فيه روحا قوية .. ولا أطيل القول ، فقد ربحت الجائزة الأولى . ولقد ذهلت لما حدث .. فقد تعالى هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزأوا بي وسخروا مني ، ربتوا على ظهر وقالوا : « لقد كنا على ثقة من فوزك يا المر » . وأحاطتني أمي بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مدرارا . واذ أرجع بالفكر الى الماضي ، أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقية في حياتي . فقد وهبني مركزا أدبيا لم أحلم به ، ووهبني ، أكثر من هذا ، الثقة بنفسي . والأهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام في كلية « سنترال نورمال » .

وفيما بين عامي ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، كنت أقسم وقتي بالعدل والقسطاس بين الدراسة والتدريس . ولكي أسدد نفقات تعليمي في جامعة « ديبو » ، التي التحقت بها بعدئذ ، عمدت الى الاشتغال تارة « جرسونا » في مطعم الجامعة ، وأخرى ملاحظا للفرن في المطبخ ، وعمدت في الصيف الى الاشتغال بجني القمح ، ورصف الطرق .

وفي عام ١٨٩٦ ، وكنت لم أزل في التاسعة عشرة من عمري ، ألقيت ثمانيــة عشر خطابا أحث فيها الناس على انتخــاب

« وليم جيننجز بريان » رئيسا للجمهورية . وكأنما أثارت دعايتى السياسية لوليم بريان ، الرغبة فى نفسى الى نزول المعترك السياسى ، فلما التحقت بجامعة ديبو ، عمدت الى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو ، قصدت الى ولاية أوكلا هوما ، وافتتحت مكتبا للمحاماة فى مدينة « لوتون » . وخدمت فى مجلس الشيوخ التابع لولاية أوكلاهوما ثلاثة عشر عاما ، ثم انتخبت عضوا فى الكونجرس ، ولبثت به أربعة أعوام . وفى سن الخمسين ، حققت الأمل الذى داعبنى عمرا بأكمله ، اذ انتخبت عضوا فى مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلا هوما . ومازلت أتبوأ ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ . ومنذ اليوم الذى ضمت فيه مدينـــة أوكلاهوما الى أراضى الهنود ، وأصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما — أى منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — وأنا أتمتع بثقة الحزب الديمقراطى الذى شرفنى بترشيحى أولا لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما ، وثانيا لعضوية الكونجرس ، وأخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكى .

ولست أسرد هذه القصة تباهيا بما صنعت ، فما صنعت لا يهم أحـــدا ، وانما سردتها على أمل أن يجد فيها غلام مغمور حافزا وملهما ، يبث فيه الشجاعـــة ، ويدعوه الى

الاقدام ، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى أوشك أن يحطم حياتى فى تلك الأيام الخالية ، التى كنت فيها أرتدى بذلة أبى ، وأضع فى قدمى حذاءه ! .

تعقيب : من طريف ما يذكر أن المرتوماس ، الذى كان يخجل من الظهور بين أقرانه بهندامه غير اللائق ، قد اتفق بالاجماع على انه أكثر اعضاء مجلس الشيوخ اناقة وأحكمهم هنداما .

عشت فى جنة الله

بقلم ر . ف . س . بودلى

مؤلف كتابى « الرياح فى الصحراء »(١) و «الرسول »
واربعة عشر كتابا أخرى .

فى عام ١٩١٨ ، أوليت ظهرى للعالم الذى عرفت طيلة حياتى ، ويممت شطر افريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الأعراب فى الصحراء .. وقضيت هناك سبعة أعوام ، أتقنت خلالها لغة البدو ، وكنت أرتدى زيهم ، وآكل من طعامهم ، وأتخذ مظاهرهم فى الحياة . وغدوت مثلهم أمتلك أغناما ، وأنام كما ينامون فى الخيام . وقد تعمقت فى دراسة الاسلام ، حتى أننى ألفت كتابا عن محمد (صلى الله عليه وسلم) عنوانه « الرسول » . وقد كانت تلك الأعوام السبعة التى قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من أمتع سنى حياتى وأحفلها بالسلام ، والاطمئنان ، والرضى بالحياة .

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق . فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الايمان على العيش فى أمان ، وأخذ الحياة مأخذا سهلا

---

(١) R.V.C.Bodley: "Wind in the Sahara"—"The Messenger"

هينا • فهم لا يتعجلون أمرا ، ولا يلقون أنفسهم بين براثن الهم قلقا على أمر • انهم يؤمنون بأن « ما قدر يكون » ، وأن أحدا منهم لا يصيبه الا ما كتب الله له • وليس معنى هذا انهم يتواكلون أو يقفون فى وجه الكارثة مكتوفى الأيدى • كلا ! ودعنى أضرب مثلا لما أعنيه •

هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ورمت بها وادى«الرون» فى فرنسا • وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى أحسست كأن شعر رأسى يتنزع من منابته لفرط وطأة الحر ؛ وأحسست من فرط القيظ كأننى مدفوع الى الجنون ؛ ولكن العرب لم يشكوا اطلاقا • فقد هزوا أكتافهم ، وقالوا كلمتهم المأثورة « قضاء مكتوب » ••

لكنهم ، ما ان مرت العاصفة ، حتى اندفعوا الى العمل بنشاط كبير ؛ فذبحوا صغار الخراف قبل أن يودى القيظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية الى الجنوب نحو الماء • فعلوا هذا كله فى صمت وهدوء ، دون أن تبدر من أحدهم شكوى • قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشىء الكثير ، فقد كنا خلقاء بأن نفقد كل شىء ، ولكن حمدا لله وشكرا ، فان لدينا نحو أربعين فى المائة من ماشيتنا ؛ وفى استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد » •

وثمة حادثة أخرى •• فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة

يوما ، فانفجر أحد الاطارات ، وكان السائق قد نسى استحضار اطار احتياطى • وتولانى الغضب ، وانتابنى القلق والهم ، وسألت صحبى من الأعراب ماذا عسانا نفعل ، فذكرونى بأن الامتثال للغضب لن يجدى فتيلا ، بل هو خليق أن يدفع الانسان الى الطيش والحمق • ومن ثم درجت بنا السيارة وهى تجرى على ثلاث اطارات ليس الا ، لكنها ما لبثت أن كفت عن السير ، وعلمت أن البنزين قد نفد ، وهنالك أيضا لم تثر ثائرة أحد من رفاقى الأعراب ، ولا فارقهم هدوؤهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام ، وهم يترنمون بالغناء ! •

لقد أقنعتنى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء بين الأعراب الرحل ، أن الملتاثين ، والمرضى النفسيين ، والسكيرين الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا ما هم الا ضحايا المدنية التى تتخذ السرعة أساسا لها •

اننى لم أعان شيئا من القلق قط وأنا أعيش فى الصحراء ، بل هنالك ، فى جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضى • وكثيرون من الناس يهزأون بالجبرية التى يؤمن بها الأعراب ، ويسخرون من امتثالهم للقضاء والقدر • ولكن من يدرى ؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة • فانى اذ أعود بذاكرتى الى الوراء ، وأستعرض حياتى ، أرى جليا أنها كانت تتشكل فى فترات متباعدة تبعا لحوادث

تطرأ عليها ولم تكن قط فى الحسبان ، أو مما أستطيع له دفعا . والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم « مكتوب » ، أو « قسمة » ، أو « قضاء الله » ، وسمه أنت ما شئت .

وخلاصة القول أننى بعد انقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتى الصحراء ، ما زلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فأقابل الحوادث التى لا حيلة لى فيها بالهدوء ، والامتثال ، والسكينة . ولقد أفلحت هذه الطباع التى اكتسبتها من العرب فى تهدئة أعصابى أكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير ! .

المؤلف : ولست ألزمك أيها القارىء أن تكون جبريا مؤمنا بالقضاء والقدر ، ولكن ألا ترى من الأحجى حين تجتاح حياتنا عاصفة هوجاء لانستطيع لها دفعا ، أن نمتثل لما ليس منه بد ؟

كما احتملت بالأمس أحتمل اليوم

بقلم دوروثى ديكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض ، ومن ثم فاننى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور : « كما احتملت بالأمس أستطيع أن أحتمل اليوم ؛ ولست أسمح لنفسى بالتفكير فيما « عساه » يحمله الغد بين طياته ! » .

لقد ذقت ذل الحاجة ، ومرارة الكفاح ، وألم القلق ، واذ أنظر اليوم الى حياتى الماضية أخالها كميدان قتال حفل بالقتلى والجرحى من أحلامى ، وآمالى ، وأوهامى ! . ولكنى ، برغم ذلك كله ، لا أرثى لنفسى ، ولا أذرف الدموع على ما أدبر من حياتى . ولست أحسد واحدة من بنات جنسى ممن أعفتهن الظروف من مواجهة ما واجهتُ ، ومعاناة ما عانيتُ ، فاننى ، على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت كأس الحياة حتى الثمالة ، أما لداتى فقد ارتشفن ما علا الكأس من حبب ، ولم يصلن قط الى القرار .. ومن ثم فأنا أعلم ما لا يعلمن ، وأرى ما لا يرين ؛ فانك لتجدن أقرب

النساء الى فهم الحياة وادراك حقائقها ، وارتياد آفاقها ، امرأة قرحت الدموع عينيها ، والتهم الأسى فؤادها ! .

ولقد تعلمت فى مدرسة الحياة فلسفة لا تتيسر لامرأة جرت حياتها سهلة لينة . تعلمت كيف أعيش اليوم فى حدود اليوم دون أن أفترض المتاعب فى غـد أجهله . وتعلمت ألا أتوقع من الناس أكثر مما ينبغى ، وأن أتكلف المرح على الدوام . فهناك أشياء عليك حيالها اما أن تبكى أو تضحك ، فاذا وسع المرأة أن تضحك وتمرح بدلا من أن تلقى بنفسها بين براثن « الهستيريا » فلن يعود شىء يؤذيها أو ينال منها . اننى لا أحزن على ما سـلف من حيـاتى حافلا بالمتاعب والصعاب ؛ لأننى عرفت من خلال هذه المتاعب ، الحياة .. ومعرفة الحياة يهون فى سبيلها كل ثمن .

كنت واحداً من أكبر المغفلين

بقلم برسى هـ. هواينتج

مدير شركة « ديل كارنيجى » نيويورك

لقد مت ، أو أوشكت على الموت ، عشرات المرات .
كان أبى يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الاتصال بالأطباء والمرضين . وقد ألمت من خلال أحاديثى مع الأطباء بأسماء وأعراض أكثر الأمراض . ولكثرة خوضى فى أحاديث الأمراض أصبت بداء « الوسوسة » فكنت اذا قضيت ساعة أو ساعتين أتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ، ثم لا ألبث أن أحس بآلامه وأوجاعه ! وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التى نقطنها فى ولاية « ماساشوستس » ، وكنت فى ذلك الوقت أعاون أبى فى الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لآل المرضى . ثم حدث ما كنت أخشاه وأتوقاه : فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا أيقنت ! وذهبت الى الفراش وأنا أتمثل فى مخيلتى أعراض المرض التى أعرفها ، وأرسلت أستدعى الطبيب ، فلما انتهى من فحصى قال : « نعم يابرسى ، لقد أصبت بالدفتريا !» وقد خفف هذا بعض العناء الذى كنت أستشعره ، ومن ثم استسلمت لنوم عميق فى تلك الليلة . وفى اليوم التالى استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية ! .

ولقد كنت أتخير من الأمراض أخبثها وأمرّها ، ثم أدعى

أنني مصاب به مثال ذلك أنني « تخصصت » في الخوف من « السـل » ، و« السرطان » ، وكنت لا أفتأ أتخيل أنني مصاب بهما •

ويسعني الآن أن أضحك وأنا أذكر هـذا ، ولكن ما أضحك منه الآن كان في حينه أليما مريرا • بل لقد بلغت بي « الوسوسة » الى حد أنني كلما خطر لي أن أبتاع بذلة جديدة بمناسبة حلول الربيع كنت أسائل نفسي : « أينبغي لي أن أنفق المال في شراء بذلة لن أعيش حتى أرتديها ؟! » •

على أنني اليوم سعيد بما عراني من تحسن ملموس ، ففي خلال العشرة أعوام الماضية لم أمت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسي عن الموت ؟ بالاستهزاء من غفلتي وسذاجتي ! كنت أقول لنفسي كلما داهمني القلق ، وتوهمت أن أعراض مرض خطير قد تملكتني : « اسمع يابرسي : لقد مضى عليك عشرون عاما وأنت تموت في غرفتك ، المرة تلو المرة من مرض خطير يتلو مرضا خطيرا ، وها أنت أحسن ما تكون صحـة وعافية ! وقد رضيت أخيرا احدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك ! ألم يحن الوقت بعد لكي تضحك ملء شدقيك من « المغفل » الساذج الذي كنته فيما مضى ؟ »

وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، أن من المحال الجمع بين القـلق على أمراض وهمية ، والضحك من هـذه الأمراض الوهمية في الوقت ذاته •• ومن ثم فضلت الضحك وما زلت ملتزما اياه حتى الآن ! •

احتفظت بطريق « التموين » مفتوحاً

بقلم جين أوترى

النجم السينمائى ، والمغنى المعروف

أحسب أن معظم القلق منصب على مشكلات الأسرة ، ومسائل المال ؛ وقد كان من حسن حظى أن تزوجت من فتاة نشأت مثل النشأة التى نشأتها أنا ، ومن ثم فهى تتفق معى فى معظم آرائى ونظراتى الى الحياة . أما المشكلات المالية ، فقد استعنت على حلها بطريقتين :

الأولى — اننى اتبعت طريقة « الجملة » لا القطاعى فى معالجة مسائلى المالية ؛ فاذا استدنت مثلا ، سددت دينى « جملة » حتى لا يبقى هناك ما ينتابنى القلق من أجله .

والثانية — أننى تشبهت بالعسكريين فى ابقاء طرق التموين مفتوحة على الدوام ، وبأى ثمن ! .

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد أصيبت الأرض التى نعول عليها فى معاشنا بالجفاف ، وعز علينا أن نجد لقمة العيش . ولم ترضنى هذه الحال ، فاعتزمت أن أبحث عن مورد ثابت للرزق ، والتحقت بعمل فى احدى محطات السكك الحديدية ، كنت أتقاضى منه

١٥٠ دولارا فى الشهر • وعنـدما شرعت ، بعـد ذلك ، فى تحسين حالتى المادية ، وضعت نصب عينى أن المبلغ الذى أتقاضاه فى محطة السكك الحديدية ، أمان لى من الفقر ، ومن ثم احتفظت بالطريق اليه مفتوحا ، فلم أتخل عنه حتى رسخت قدمى فى عمل أفضل منه • مثال ذلك أننى عندما كنت أشتغل فى محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٨ ، دلف الى بناء المحطة شخص غريب عن البلدة ليرسل برقية • وتصادف أن سمعنى الرجل الغريب وأنا أعزف على قيثارتى وأنشد أغانى رعاة البقر ، فأثنى على أدائى وأبدى اعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى ان أمامى مستقبلا باهرا فى السينما ومحطات الاذاعة • ثم لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست أنفاسى ، فلم يكن سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائى الشهير • ولكنى بدلا من أن أندفع الى نيويورك ، واتخلى عن عملى دفعة واحدة، رحت أقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت أخيرا بأننى لن أخسر شيئا ان أنا ارتحلت الى نيويورك • وكان لدى تصريح مجانى يبيح لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت ، الى نيويورك • ولبثت عشرة أسابيع أذرع نيويورك طولا وعرضا دون أن أوفق الى عمل • وكنت خليقا بأن ينتابنى القلق حتى يهد صحتى ويقوض سعادتى لو لم أكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لأعود اليه متى شئت ؛ فقد خدمت فى السكك الحديدية مدى خمس سنوات ، وهذه المدة تخولنى

الحق فى التغيب عن عملى مدة لا تزيد على تسعين يوما • ومن ثم عـدت أدراجى الى أوكلاهوما حيث مقر عملى ، وزاولت عملى فى المحطة شهرين أدخرت خلالهما شيئا من المال، ثم عدت الى نيويورك أجرب حظى من جديد • وفى هذه المرة حصلت على عمل • ففى ذات يوم ، بينما أنا أنتظر فى أحـد ستوديوات الاذاعة ، لأقابل المدير ، اذ خطر لى أن أقطع الوقت بالعزف على « الجيتار » والترنم باحدى أغنياتى المفضلة ، وهى «جانى • • انى أحلم بلياليناالخوالى» وبينما أنا أغنى ، اذا بمؤلف هذه الأغنية « نات شيلدكروت » يدلف الى الغرفة •وطبيعى انه سرا اذ رآنى أترنم بأغنيته ؛ ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، وأرسلنى بها الى « شركة فيكتور للتسجيل » ، وهناك أجريت لى تجربة فى تسجيل الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عدت أدراجى الى عملى فى محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة أشهر • وتصـادف فى خلال هـذه المـدة ، أن كتبت بالاشتراك مع « جيمس لونج » أغنية عنوانها « فتاتى ذات الشعر الفضى» ، وأذعت الأغنية من محطة الاذاعة فى «تلسا» ، فاذا بى فى اليوم التالى ، أتلقى خطابا من « آرثر شاترلى » مدير « شركة التسجيل الأمريكية » يطلب الى فيه أن أجرى تجربة لتسجيل صوتى ؛ وأفلحت التجربة هذه المرة،وسجلت لى عدة « اسطوانات » لقاء خمسين دولارا لكل « اسطوانة » • وأخيرا وفقت الى الاتفاق مع احدى محطات الاذاعة بشيكاغو

على أن أغنى لحسابها أغانى رعاة البقر ، لقاء أربعين دولارا فى الأسبوع .

وبعد أن مضيت أربع سنوات فى خدمة تلك المحطة رفع راتبى الأسبوعى الى تسعين دولارا ، ووسعنى فضلا عن هذا ، أن أجمع مبلغ ثلاثمائة دولار ، نظير اشتراكى فى بعض البرامج المسرحية . ثم فى عام ١٩٣٤ ، تفتقت لى آفاق الحياة على رحبها ، فقد تألفت لجنة فى هوليود مهمتها اعادة النظر فيما تخرجه هوليود من روايات سينمائية ، واقترحت اللجنة أن تخرج هوليود طائفة من روايات رعاة البقر . وتلفت مخرجو هوليود يبحثون عن شخص يستطيع أن يغنى أغانى رعاة البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ، وشاءت المصادفة أن يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية ، شريكا فى شركة أفلام « ريبابلك » ومن ثم وقع اختياره على ، وكان ذلك بداية اشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى فى التمثيل كل ما توقعت ، وأنا الآن أحصل على مرتب قدره مائة ألف دولار سنويا ، يضاف اليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة فى كل رواية من رواياتى!.

عندما طرق « العمدة » باب بيتى

بقلم هومر كروى

الكاتب الروائى

كانت أمر لحظات حياتى ، حين طرق « العمدة » باب بيتى ذات يوم من عام ١٩٣٣ ، فوليت هاربا من الباب الخلفى للدار ! وكنت ، قبل اثنتى عشرة سنة من ذلك التاريخ ، أحسب أننى أتربع على قمة العالم ، فقد بعت احدى رواياتى المسماة « غرب البرج المائى » West of The Water Tower لشركة سينمائيـة لقاء مبلغ ضخم ، مكننى من أن أقضى مع عائلتى سنتين متجولين فى أوربا كما يفعل أصحاب الملايين .

وأمضيت ستة أشهر فى باريس ، كتبت خلالها رواية سينمائية أخرى عنوانها « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » They Had To See Paris فابتاعها منى المنتج السينمائى « ويل روجرز » وأخرجها ، فكانت أولى رواياته السينمائية الناطقة . وعرضت على عروض سخية لكى أبقى فى هوليود وأتفرغ للتأليف السينمائى لحساب « أفلام ويل روجرز » ولكنى لم أقبل ؛ وقفلت عائدا الى نيويورك ، وهنالك بدأت متاعبى .

فقد خطر لى أن لى مواهب كامنة لم أسع الى الافادة منها

وخيل الى أننى « رجل أعمال » بارع قدير ، دون أن أدرى ! وحدثنى بعض معارفى أن «جاكوب آستور» قد كسب ملايين الدولارات من الاتجار بالأراضى فى نيويورك ، ومن هو آستور هذا ؟ لا أكثر من مهاجر شريد تشوب لغته الانجليزية لكنة أجنبية ! فاذا كان الأجنبى الشريد وسعه أن يكسب الملايين فلماذا لا يسعنى أنا ؟ ! • ومن ثم عولت على أن أكون ثريا أمثل •

وكنت — على جهلى — مقداما ؛ فخطر لى ، لكى أبدأ مشروعاتى المالية الضخمة ، أن أرهن منزلى ، ففعلت واشتريت بعض أراضى البناء فى « فورست هيلز » ، واعتزمت أن أحتفظ بها حتى يدب العمران فى تلك الأنحاء ، ويرتفع سعر أراضيها ، فأبيعها • • نعم • أبيعها أنا الذى لم يبع فى حياته شبرا واحدا من الأرض ! •

وفجأة ، انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة ، فزعزعتنى كما تزعزع العاصفة الهوجاء شجرة طرية العود ! وكان لزاما على أنفق شهريا ٢٢٠ دولارا على « الأرض الطيبة » التى أقتنيها ، فضلا عن دفع أقساط الرهن المفروض على منزلى واجتاحنى القلق ، وحاولت ، دفعا له ، أن أكتب المقالات والقصص الفكاهية للمجلات ، ولكن عبثا • ولم أستطع أن أبيع شيئا من مؤلفاتى ، فقد فشلت الرواية التى كتبتها فى تلك الأثناء ، ولم يقدر لها الرواج • وأحسست بالحاجة

الى المال ، ولم يعد لدى ما أستطيع أن أحصل على المال فى مقابله سوى «الآلة الكاتبة» وأغطية ذهبية لبعض أسنانى !

وثقل على القلق حتى حرمنى النوم ، وكثيرا ما كنت أستيقظ فى هدأة الليل ، فأخرج الى الطريق وأسير على قدمى ساعات طوالا لعلى أشعر بالاعياء فأستطيع النوم •• ولكن عبثا ! •

وانتهى الأمر بأن فقدت الأراضى الفضاء التى علقت عليها أحلامى ، واستولى المصرف الذى رهنت منزلى اديه على المنزل ، وأوفد الى العمدة ليطردنى وعائلتى منه الى عرض الطريق ! •• ووسعنى بطريقة ما ، أن أحصل على بضعة دولارات ، استأجرت بها « شقة متواضعة » ، انتقلنا اليها فى آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣ ، وهناك جلست على احدى الحقائب أتلفت حولى •• فرن فى أذنى قول كثيرا ما رددته أمى على مسمعى « لا تبك على اللبن المراق » • ولكن ما أريق — فى حالتى هذه — لم يكن لبنا ، بل دما ! •

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطرى ، فى جلستى تلك ، قلت لنفسى : « ها أنت قد غصت الى القاع ونجوت ، لم يبق اذن الا أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من القاع » •

وطفقت أفكر فى الأشياء التى سلمت من الرهن أو الضياع ، فرأيت أننى ما زلت أملك صحتى ، وأصدقائى ،

فعولت على أن أبدأ من جديد ، وألا أبكى على الماضى . وحولت طاقة النشاط التى كنت أبددها بالقلق ، الى العمل المجدى . وانى اليوم لشاكر لله ما ابتلانى به من نوازل ، فقد أولتنى قوة ، واحتمالا ، وثقة . وحين يتسلل الى القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسى بالوقت الذى غصت فيه الى القاع ونجوت ! .

كل بدوره أيها السادة !

بقلم جون هومر ميللر

مؤلف كتاب « الق نظرة على نفسك »[1]

اكتشفت منذ سنوات أننى لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وانما بتحويل اتجاهى الذهنى الى أسبابه ودواعيه . فما يسبب لى القلق ليس شيئا غريبا عنى ، وانما هو داخل نفسى . وقد وجدت ، بمضى الزمن ، أن تعاقب الليل والنهار كفيل ، من تلقاء ذاته ، بمحو القلق ، ومن ثم آليت على نفسى ألا أفكر فى مشكلة تطرأ لى وتستحثنى على القلق ، حتى ينقضى عليها أسبوع ! وبديهى أننى لا أستطيع أن أكف تماما عن التفكير فى مشكلتى لمدى أسبوع ؛ ولكنى على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الأسبوع . وهناك اما أن أجد المشكلة قد حلت من تلقاء نفسها ، واما أن أكون قد غيرت اتجاهى الذهنى بحيث يستعصى على هذه المشكلة أن تقلقنى ! .

وقد ساعدتنى على التزام هذه الخطة فلسفة « سير وليم أوسلر » ، الرجل الذى لم يكن فذا فى الطب وحده ، بل كان

---

(١) John Homer Miller: "Take a Look at Yourself"

عبقريا كذلك فى « معالجة » فن الحياة . وقد وجدت فى احدى عباراته حافزا قويا على طرد القلق . قال سير وليم فى مأدبة عشاء أقيمت لتكريمه : « اننى أعزو ما نلته من نجاح الى قاعدة انتهجتها ، وهى تقضى بأن أتفرغ فى يومى هذا لمشكلات اليوم وحده ، تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه » .

وفى ابان كفاحى ضد القلق ، اتخذت لنفسى شعارا عبارة كان يرددها ببغاء حدثنى أبى بقصته . كان هـذا الببغاء موضوعا فى قفص معلق فى مدخل أحد نوادى الصيد فى بنسلفانيا . فاذا توافد الأعضاء على باب النادى ، انطلق الببغـاء يردد عبارته المحفوظة هـذه « كل بدوره أيهـا السادة ! » . ولقد وجدت أننى متى أخـذت مشكلاتى كلا بدورها ، أجدانى هذا راحة ، وصفاء ذهنيا ، ومقدرة على الحسم والفصل .

كيف عاش « جون روكفلر »
سنوات فوق عمره

جمع جون د. روكفلر (الأب) أول مليون من ثروته فى سن الثالثة والثلاثين . وفى سن الثالثة والأربعين كان قد أنشأ أضخم شركة احتكار عرفتها العالم وهى « شركة ستاندارد أويل » . فماذا صنع فى سن الثالثة والخمسين ؟ لقد أسلم زمامه للقلق الذى حطم صحته ، حتى لقد « كان يبدو كالدمية » — على حد قول « جون وينكلر » ، أحد كتاب سيرته .

لقد أصيب فى هذه السن بسوء الهضم ، وتساقط شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق له من حاجبيه الا خط شاحب رفيع .

قال وينكلر : « وقد بلغت حالته الصحية حدا من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولا شيء سواه » . وقد عزا الأطباء صلعه الى اضطراب عصبى . وكان منظره فى الصلع غاية فى القبح ، حتى أنه كان يرتدى « طاقية » على الدوام ، ثم عمد فيما بعد الى وضع شعر أشهب مستعار كان يجدده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار ! .

وكان روكفلر فى شبابه متين البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين ، قوى البنية . لكنه ما ان بلغ الثالثة والخمسين – السن التى تكتمل فيها القوة والصحة – حتى انحنت قامته ، وناءت رجلاه بحمله ! .

كان روكفلر ، فى تلك السن ، أغنى رجل فى العالم ؛ وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يقيم أود طفل ! كان دخله يبلغ مليون دولار فى الأسبوع ، ومع هذا ، فان ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين فى الأسبوع ، فقد كان يعيش – كما أسلفنا – على اللبن وقطع البسكويت ! .

واستحال روكفلر الى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأصفر الباهت ، ولم ينقذه من الموت فى تلك السن الا الرعاية الطبية التى بذل فى سبيلها الأموال الطائلة . فما الذى أوصل روكفلر الى تلك الحال ؟ القلق .. والصدمات .. والضغط المتواصل على أعصابه .. والتوتر المستمر ! .

كان روكفلر يعبد المال .. ولم يكن شىء يلهب حماسته ، ويبث فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة – حتى وهو فى مطلع شبابه ! – أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ! كان اذ ذاك يلقى بقبعته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور . أما اذا سمع بنبأ خسارة حاقت به ، فانه كان يمرض فى التو واللحظة ! .

حدث ذات مرة أن شحن غلالا قيمتها أربعون ألف

دولار ، عن طريق « البحيرات العظمى » ، دون أن يؤمن عليها ، فى حين أن التـأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا . وفى الليلة التى أبحرت فيها السفينة تحمل الغلال ، هبت عاصفة عاتية على بحيرة « ايرى » — احدى البحيرات العظمى — فتولى روكفلر القلق الممض خشية أن يصيب الحمولة مكروه . وحين ذهب شريكه « جورج جاردنر » الى المكتب فى الصباح التالى ، وجده يذرع أرض المكتب جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكفلر صائحا : « بربك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم أن الوقت قد فات ! » واندفع جاردنر الى شركة التأمين ، ودفع المبلغ .. فلما عاد الى روكفلر يحمل النبأ المطمئن ، وجده أسوأ حالا مما تركه .. ذلك أنه تسلم برقية تنبئه أن الحمولة وصلت الى وجهتها سالمة ، فحز فى نفسه أنه بدد ١٥٠ دولارا — قيمة التأمين — هباء !! .

ولقد مرض روكفلر فى ذلك اليوم ، وقصد توا الى بيته حيث لازم فراشه ! .. هذا ، وكان روكفلر يربح فى ذلك الوقت نصف مليون دولار فى السنة !! .

ولم يكن روكفلر يجد وقتا للهو أو للترفية . حدث أن ابتاع شريكه جورج جاردنر « يختا » ثمنه ٢٠٠٠ دولار — بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليتنزهوا عليه فى أوقات الفراغ — فما علم روكفلر بهذا النبأ حتى كاد يصعق ! .. ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت — وهو وقت عطلة ! —

مكبا على العمل فى المكتب فتوسل اليه قائلا : « بربك ياجون دعك من العمل الآن وهيا معى الى نزهة بحرية على ظهر اليخت . ان هذه النزهة ستفيد صحتك » ، فتجهم وجه روكفلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. انك أعظم مسرف متلاف عرفته فى حياتى ! ان مركزك المالى يتزعزع ، وكذلك مركزى . فاذا أنت دأبت على هذه الحال فسينتهى الأمر الى انهيار شركتنا . اننى لن أذهب معك الى نزهة ، ولا أريد أن أرى هذا « اليخت » الذى ابتعته » ! وانصرف الى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل ! .

ولم يعرف جون روكفلر ، طوال حياته ، المرح ولا الدعابة . وقد أثر عنه أنه قال يوما : « لم أكن أتوسد فراشى ليلة قبل أن أذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موقوتا ! » .

وكان موظفو روكفلر ومساعدوه يعيشون فى خوف منه مقيم ! ومن الشائعات العجيبة أنه كان بدوره يخافهم ! كان يخاف أن يكشفوا فى أحاديثهم — خارج العمل — أسرار العمل فيفيد منها منافسوه ! .

وعندما بلغ روكفلر أوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق الحمم الوهاج على جوانب بركان « فيزوف » ، اذا بعالمه الذى بناه لنفسه ينهار فجأة ! « فقد صنفت الكتب ، ودبجت المقالات فى الصحف ، تفيض بالسخط والنقمة على « البارون » المحتال ، صاحب شركة ستاندراد أويل ، الذى لا يتورع عن سحق كل من تحدثه نفسه بمنافسته ! .

لقد مقته عمال حقول البترول فى بنسلفانيا أكثر مما مقتوا انسانا آخر فى الوجود • وود كثيرون منهم لو استطاعوا أن يلفوا حول عنقه حبلا غليظا يشدونه الى فرع شجرة ، ويتركون جسمه مدلى فى الهواء عبرة لمن يعتبر ! •

وتدفقت على روكفلر خطابات السباب ، والتهديد حتى أنه استأجر حراسا أشداء وكل اليهم المحافظة على حياته • وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه ، ولكن عبثا ! فانه لم يقو على احتمال القلق والمقت معا • وأخذت صحته تنهار • وداخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض — ذلك العدو الجديد الذى أتاه من داخل نفسه ! وقد حاول فى مبدأ الأمر أن يخفى أمر المرض الذى كانت تتراوح نوباته ، وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير فى أنه رجل مريض ، ولكن الأرق ، وسوء الهضم ، وتساقط الشعر ، وما يصاحب القلق الدفين من اعراض جسميه ، تحالفت ضده فلم يستطع لها انكارا •

وخيره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختار الاعتزال ، ولكن • • بعد أن حطمته المطامع ، والمخاوف ، والقلق ! وحين قابلته فى ذلك الوقت « أيداتاربل » ، أشهر كاتبات السير الأمريكيات ، صدمت لمرآه ، وكتبت تقول : « كان يبدو عليه كأنه بلغ أوذل العمر » • ولم يكن روكلفر عجوزا الى هذا الحد ، فقد كان أصغر من الجنرال ماك آثر

حين اعتقل فى الفلبين ! ولـكنه كان مهدما محطما حتى أن «أيدا تاربل» امتلأت شفقة عليه . وكان فى ذلك من التناقص مافيه ، فقد كانت « أيدا » فى ذلك الوقت ، عاكفة على اتمام كتابها الذى تصب فيه جام نقمتها على شركة ستاندارد أويل

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه باتباع ثلاث قواعد . . فاتبعها روكفلر الى آخر حياته . واليك هذه القواعد الثلاثة :

١ — تجنب القلق مهما كانت الظروف والأحوال .

٢ — استرخ وتنزه ما أمكنك فى الهواء الطلق .

٣ — قلل من غـذائك ؛ انهض عن المـائدة وأنت تشعر بالجوع .

وأطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب « الجولف » ، وهوى الزراعة ،وأخذ يمضى الوقت فى التودد الى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وينشد الأغانى ! .

ولكنه فعل ، فضلا عن هذا كله ، شيئا آخر .. فقد أخذ يفكر فى غيره من الناس ، وكف لأول مرة عن التفكير فى كيفية الحصول على المـال ، وجعل يتساءل : ترى كيف يستطيع هذا المال الذى جمعته أن يهيىء السعادة للانسانية ؟!.

وما لبث روكفلر أن بدأ يتخلى عن ملايينه ! ولم يكن هذا

يسيرا فى مبدأ الأمر • فانه حين وهب الكنيسة جانبا من ماله ، ثار رجال الدين فى طول البلاد وعرضها ، وأرادوا رد هذا المال لأنه سحت ، مستنزف من دماء البشر ! ولكن روكفلر دأب على الاعطاء • وتناهى الى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميتشيجان اضطرت الى اغلاق أبوابها لأنها لم تستطع وفاء دين عليها ، فخف لنجدتها ، وصب فيها الملايين دلقا ، فأقام لها بنيانا جديدا ، ووسعها ، وزينها ، فأصبحت واحدة من أشهر جامعات العالم ، تلك هى جامعة شيكاغو •

وأراد روكفلر أن يسدى المعونة للزنوج ، فوهبهم المال الذى مكنهم من انشاء جامعات خاصة بهم مثل جامعة « تسكيجى » • وساهم فى محاربة داء الانكلستوما ، فقد قال له يوما الدكتور « تشارلس ستايلز » ، أخصائى الانكلستوما : « ان دواء قيمته خمسون سنتا (أى نحو عشرين قرشا) كفيل بانقاذ حياة مريض بهذا الداء الذى يكتسح الجنوب •• ولكن أنى لنا هذه الخمسون سنتا ؟! » فسرعان ما تبرع روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب • بل انه ذهب الى أبعد من هذا •• أنشأ مؤسسته الدولية الشهيرة — مؤسسة روكفلر — لتحارب الجهل والمرض فى كافة أصقاع الدنيا •

وانى لأتحدث عن هذه الأعمال الانسانية الجليلة

وشعور الامتنان يعمر قلبي • فمن يدرى ؟ لعل أدين بحياتى يوما لمؤسسة روكفلر ! فانى لأذكر جيدا عام ١٩٣٢ ، حين اكتسح الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرأيت هذا الوباء يفتك بأرواح الفلاحين الصينيين فتكا ذريعا • وقد ذهبنا وقتها الى « مدرسة روكفلر الطبية » فى بكين ، حيث حصنا أنفسنا بالحقن المضادة لهـذا الداء ، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب بلا تفريق •

نعم • لم تعرف الدنيا من قبل شـيئا سما الى مرتبة مؤسسة روكفلر • انها شيء فريد • كان روكفلر يدرك أن العـالم تجتاحه موجة مباركة من الاستكشافات النافعة ، والبحوث العلمية المجدية ، والرغبة الجامحة فى محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة• ولكن المال كان يعوز حاملى لواء هذه الموجة المباركة فى أنحاء الأرض • ومن ثم اعتزم أن يظاهر هـؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية — لا باحتكارهم كدأبه فى أعماله التجـارية ! — وانما بمدهم بالمال الذى يحتاجون اليه •

وها أنا وأنت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التى حققها « البنسلين » وعشرات غيره من العقاقير التى ساعدت أمواله على استكشافها • وانك لتستطيع الآن أن تحمد لروكفلر أن وقى أطفالك شر الحمى الشوكية ، ذلك الداء الوبيل الذى كان يقتل أربعة من كل خمسة يصابون به •• وأن تحمد له الجهود

المبذولة الآن لصـد غائلة الملاريا ، والسل ، والانفلونزا ، والدفتريا ، وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التى ما زال العالم يعانيها .

وماذا عن روكفلر نفسه ؟ .. أتراه حين تخلى عن المال عاوده السلام والأمان ، والاطمئنان ؟ نعم . ولقد كتب « الآن نيفينز » يقول : « اذا كان العالم يعتقد أن روكفلر ، بعد عام ١٩٠٠ ، ما برح محزونا مرتاعا للنقمة المصبوبة على شركة ستاندارد أويل ، فالعالم ولا شك مخطىء فى اعتقاده » ! .

لقد أحس روكفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى أنه استطاع أن ينام ملء جفنيه فى الليلة التى سمع فيها بأكبر هزيمة منيت بها شركته ، اذ حكم عليها بأن تدفع أكبر غرامة عرفها التاريخ ! ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندارد أويل قد تحولت الى شركة احتكار ، الأمر الذى يخالف القانون ، فأقامت عليها الدعوى أمام القضاء ولبثت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات ، الى أن خسرتها شركة ستاندارد . وحين نطق القاضى « كينسون مارتن لانديس » بالحكم ، خشى محامو الشركة أن يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به . ولكنهم لم يكونوا يعلمون كم تغير ! واتصل به أحد المحامين فى تلك الليلة ، تليفونيا ، وأنهى اليه ما انتهت اليه القضية ، مهونا عليه الأمر بقدر ما يستطيع . وأخيرا قال له : «وكل أملى ألا ترتاع لهذه

النتيجة ، وألا يستعصى عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكفلر يقول : « لاتقلق بالك على يامستر جونسون ، فاننى أعتزم أن أنام ملء جفنى هذه الليلة . طاب مساؤك » ! .

نعم ! صدر هذا الكلام من الرجل الذى لازم الفراش يوما لأنه بدد ١٥٠ دولارا ! حقا لقد استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون د. روكفلر . ولكن تغلبه على القلق أجداه كثيرا . فقدكان المتوقع له أن يموت فى سن الثالثة والخمسين ، ولكنه عاش حتى بلغ الثامنة والتسعين !!

مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية

انقذ زواجى من الفشل

بقلم ب . ر . و

كنت أود أن أضع اسمى كاملا على هذه القصة ولكنها — كما سوف ترى — قصة شخصية الى حد يوجب أن يظل اسمى فى طى الكتمان ، وان كاز ديل كارنيجى يسعه أن يقسم على صحتها ، فقد حدثته بها قبل اثنتى عشرة سنة ! .

عقب تخرجى فى الجامعة ، حصلت على عمل باحـدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، فلما انقضت على التحاقى بالعمل خمس سنوات،أرسلتنى ادارةالمؤسسة عبر الأطلنطى لأمثلها فى الشرق الأقصى . وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع، تزوجت من أجمل وألطف فتاة صادفتها فى حياتى .. ولشد ما كانت فجيعتى حين انجلى « شهر العسل » عن خيبة مريرة لنا كلينا — ولزوجتى على الخصوص ! — فما كدنا نصل الى جزر « هواى » حتى كانت الخيبة قد أمضت زوجتى ، لدرجة أنها أوشكت على أن تخاطر بالعودة الى أمريكا ، وأن تصارح لداتها ومعارفها ، فى غير خجل ، بأنها فشلت فى أمتع مغامرات العمر ! .

وعشنا فى الشرق سنتين حافلتين بالشقاء . وقد بلغت بى التعاسة حدا فكرت معه فى الانتحار أكثر من مرة . ثم فى ذات يوم وقعت على كتاب غير مجرى حياتى تماما .

فأنا منذ حداثتى ، من هواة الكتب ؛ وفى ذات ليلة كنت أزور أحد أصدقائى الأمريكيين ، حين رأيت فى مكتبته الأنيقة كتابا عنوانه « الزواج المثالى » ، تأليف الدكتور فان دى فلد [١] . ولاح لى كأن العنوان ينطوى على كثير من المبالغة ، أو التفاؤل على الأقل . ولكنى بدافع حب الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فألفيته يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص .. ويتناولها فى صراحة تامة بعيدة ، فى الوقت نفسه ، عن البذاءة والمجون .

ولو أن أحدا ، من قبل ، حدثته نفسه أن ينصح لى بقراءة كتاب عن الناحية الجنسية لجرح كبريائى ! فلقد بلغت حدا من المعرفة يمكننى من أن أضع كتابا ! ولكن الشقاء الذى كان يسربل حياتى الزوجية ، دفعنى دفعا الى قراءة هذا الكتاب ، فجمعت أطراف شجاعتى ، وسألت صاحبى أن يعيرنى الكتاب أياما .

وانى لأقرر مخلصا أن مطالعتى هذا الكتاب كانت حدثا جللا من أحداث حياتى . وقرأته زوجتى كذلك ، فأحال هذا الكتاب زواجا فاشلا ، خائبا ، الى رفقة سعيدة مباركة .

---

(١) Van de Velde: «Ideal Marriage»

ولو أنني أمتلك مليون ريال لاشتريت حقوق نشر هذا الكتاب ، ووزعت نسخه مجاناً بالآلاف على الشباب والشابات الراغبين في الزواج .

لقد قرأت ذات مرة أن الدكتور « جون واطسون » ، العالم النفساني المعروف ، قال : « الغريزة الجنسية هي بغير منازع أقوى مقومات الحياة . واليها يرجع معظم الشقاء الذي يعانيه البشر رجالا ونساء » .

واذا لم ينطو قول الدكتور واطسون على الحق المطلق ، فهو على الأقل ينطوي على معظم الحق .

وان شئت أن تعلم ما يحف بالزواج من أخطاء ، فاقرأ كتاب « ما خطأ الزواج ؟ » لمؤلفيه الدكتور ج . ف . هاملتون» ، و «كينيث ماكجوان» [١] . فقد أمضى الدكتور هاملتون أربع سنوات يبحث في أخطاء الزواج قبل أن يؤلف كتابه هذا . وهو يقول : « من الحقائق التي لا تقبل الشك أن مرد الخيبة في الزواج الى عدم التوافق الجنسي ! وصحيح أن ثمة صعوبات أخرى تعتور طريق الزواج ، ولكن هذه كلها لا تنال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسي بين الزوجين » .

---

(١) Dr. J. V. Hamilton & Kenneth Mac Gowan:
"What is Wrong With Marriage ?"

وأنا أعلم أن ما يقوله الدكتور هاملتون هو الحق .
أعلم هذا من التجربة المريرة التي مررت بها ! .

* * *

والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ،أقترح عليك أن تعيد قراءته مرة أخرى ، وأن تضع خطا تحت المبادىء والقواعد التي ترى أنها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم ادرس هذه المبادىء واستخدمها . واعلم أخيرا أن هذا ليس كتابا للتسلية وقتل الوقت ، وانما هو مرشد عملي مهمته تسديد خطاك في طريق الصحة ، والسعادة ، والنجاح .

DATE DUE

ALU.B. LIBRARY

AUB. LIBRARY
AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES
00480427

كلوزي

دع ال
وابنا

2337
3hA